



Online-Schriften aus der Marburger  
kulturwissenschaftlichen Forschung und  
Europäischen Ethnologie, Band 13/2019

Lotte Vera Bauer

# Zwischen Normalität, Scham und Tabu

Qualitative Interviews zur Bedeutung  
von Menstruation im Alltag

Online-Schriften aus der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie, Band 13/ 2019,

herausgegeben vom Institut für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft der Philipps-Universität Marburg und dem Förderverein der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie e. V.

Lotte Vera Bauer: Zwischen Normalität, Scham und Tabu. Qualitative Interviews zur Bedeutung von Menstruation im Alltag. Marburg: Förderverein der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie e. V. 2019.

Verlag und Herausgeber distanzieren sich ausdrücklich von jeglichen Inhalten der Internetseiten, auf die in diesem Online-Dokument verwiesen und verlinkt wird. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, übernehmen Verlag und Herausgeber keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten.

© MakuFEE e. V. – Förderverein der Marburger kulturwissenschaftlichen Forschung und Europäischen Ethnologie, 2019

ISSN 2192-9750

ISBN 978-3-8185-0548-6



Förderverein der Marburger  
kulturwissenschaftlichen Forschung  
und Europäischen Ethnologie e. V.  
[www.makufee.de](http://www.makufee.de)

**MAKUFEE**

Philipps



Universität  
Marburg

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Vorstellungen von Normalität, Scham und Tabu .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Normalität und Normvorstellungen.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Scham.....</b>	<b>7</b>
1.2.1 Körperscham und Geschlecht.....	8
1.2.2 Scham und Peinlichkeit .....	8
1.2.3 Fremdscham und Beobachtungsschmerz.....	9
<b>1.3 Tabu und Tabuisierung.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Das Thema Menstruation in der Wissenschaft und Populärkultur .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Kulturgeschichte der Menstruation .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Diskurse über Menstruation.....</b>	<b>15</b>
2.2.1 Diskurse in den Sozial- und Kulturwissenschaften .....	15
2.2.2 Mediale Diskurse.....	18
<b>2.3 Menstruation – Erleben und Umgang im Alltag .....</b>	<b>19</b>
2.3.1 Menstruation aus der Sicht von Frauen.....	20
2.3.2 Menstruation aus Sicht von Männern .....	23
<b>3. Forschungsvorhaben und Methode .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1 Das fokussierte Leitfadeninterview .....</b>	<b>25</b>
3.1.1 Der Gesprächsstimulus und Interviewleitfaden .....	26
<b>3.2 Rekrutierung und Darstellung der Interviewten .....</b>	<b>28</b>
<b>3.3 Die Grounded Theory .....</b>	<b>29</b>
<b>4. Darstellung der Ergebnisse .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 Reaktionen auf den Gesprächsstimulus .....</b>	<b>31</b>
<b>4.2 Alltägliche Erfahrungen mit dem Thema Menstruation.....</b>	<b>32</b>
4.2.1 Menstruation als vermeintliche Ausrede.....	34
4.2.2 Schmerzen und Beeinträchtigungen.....	35
4.2.3 Sex während der Menstruation.....	37
4.2.4 Nach Tampons oder Binden fragen .....	38
4.2.5 Erlebte Abwertung .....	39
<b>4.3 Gespräche über Menstruation .....</b>	<b>40</b>
<b>4.4 Wissen und Nicht-Wissen .....</b>	<b>43</b>
<b>4.5 Schambesetzte und peinliche Situationen.....</b>	<b>43</b>
4.5.1 Der Einkauf von Hygieneartikeln .....	44

4.5.2 Die Blutfleck-Situation.....	45
4.5.3 Mutter-Kind-Interaktionen.....	47
4.5.4 Peinliche Erfahrungen im Ausland.....	48
<b>5. Zusammenfassung der Ergebnisse und zentrale Erkenntnisse .....</b>	<b>49</b>
<b>5.1 Normalitätskonzepte der Menstruation.....</b>	<b>49</b>
5.1.1 Betonung von Normalität und Natürlichkeit.....	49
5.1.2 Die 'normale Menstruation' und deren Grenzen .....	51
5.1.3 Normalität herstellen.....	56
<b>5.2 Menstruation als Tabu .....</b>	<b>57</b>
5.2.1. Sprechen über die Menstruation.....	58
5.2.2 Nicht-Erinnern, Nicht-Beschäftigung und Nicht-Wissen .....	59
5.2.3 Geheimnisse und Heimlichkeiten .....	61
5.2.4 Formen der Scham .....	62
5.2.5 Sozialisation und Geschlecht.....	64
5.2.6 Ambivalenzen des Menstruationstabus .....	66
<b>6. Fazit.....</b>	<b>67</b>
<b>Reflexion der Forschung.....</b>	<b>70</b>
<b>Ausblick.....</b>	<b>71</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>73</b>
<b>Abbildungen .....</b>	<b>80</b>
<b>Anhänge .....</b>	<b>83</b>
<b>1.: Transkriptionsregeln .....</b>	<b>83</b>
<b>2.: Interviewleitfaden .....</b>	<b>84</b>
<b>3.: Aushang .....</b>	<b>88</b>

## Einleitung

*„The menstruating body is still subject to concealment, secrecy and shame, and, in respect, little seems to have changed over the past five decades. Menstruation is a shared experience, which touches every woman, whether she bleeds or not, and bound up in it, are broader social attitudes too, and about, woman. For those who menstruate, there is, in their experience of bleeding, a consistent fear of expose, leaking, and being 'found out' [...] even though the twentieth century undoubtedly witnessed a shift towards a public discourse that was more open to menstruation.“*

(Newton 2016: 182)

Die Menstruation stellt einen Körperprozess dar, der die Hälfte der Menschheit – die meisten Frauen<sup>1</sup> – betrifft. Die wiederkehrende Blutung aus der Gebärmutter durch die Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut wird dabei oft als biologischer Beginn (Menarche) und Ende (Klimakterium) der körperlich fruchtbaren Zeit beschrieben. Frauen menstruieren im Durchschnitt etwa 450 Mal in ihrem Leben, ungefähr alle 25 bis 35 Tage, wenn keine Eizelle befruchtet wurde (vgl. Riese 2017). Das 'Blut', was zu einem großen Teil eher aus Geweberesten, Schleim und Sekret besteht, fließt aus der Gebärmutter über den Muttermund in die Scheide und heraus (vgl. Stömer; Wunsch 2017: 35f).

Die Menstruation ist jedoch mehr als ein rein körperliches Phänomen. Das Thema Menstruation war und ist eng mit kulturhistorischen Zuschreibungen und Normalitätsvorstellungen verknüpft. Somit sagt die Bedeutung der Menstruation im Alltag immer auch etwas über die Norm- und Wertevorstellungen der jeweiligen Zeit und Gesellschaft aus (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 13). Da die Menstruation von der Antike bis heute meist als 'Fehler' betrachtet wurde, die dem weiblichen Körper zulasten fallen würde, lassen sich zudem durch die Beschäftigung mit ihr Aussagen über die Entwicklung des Frauenbildes treffen (vgl. Hering; Maierhof 1991: 11). Auch heute noch ist die Menstruation eng mit Vorstellungen von Ekel und Hygienemangel verbunden. Das Thema scheint zwar alltäglich zu sein, aber in der westlichen Gesellschaft (immer noch) weitgehend tabuisiert (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 7).

Der Umgang mit Menstruation im Alltag westlicher Industriegesellschaften ist zudem von deutlichen Ambivalenzen geprägt. Zwar wird die Menstruation häufig als 'normal' oder 'natürlich' bezeichnet, sichtbar soll die Menstruation im Alltag aber nicht sein. Entsprechende Hygieneartikel wie Tampons und Binden sollen einen 'sauberen' Umgang mit der Menstruation garantieren, aber

---

1 Hierbei sei angemerkt, dass nicht alle Frauen menstruieren und nicht alle Menstruierenden Frauen sind. So menstruieren beispielsweise auch Trans\*männer oder Menschen, die nicht als Frauen gelesen werden oder sich nicht als solche definieren. Gleichzeitig menstruieren nicht alle Personen, die sich als Frauen verstehen, beispielsweise auf Grund von hormonellen Erkrankungen oder weil sie Trans\*frauen sind.

auch im Badezimmer oder auf der Toilette möglichst nicht auffallen (vgl. Brodil et al. 2006: 6, 22; Schlehe 1987: 37).

Werbung für Tampons oder Binden argumentiert einerseits mit Schlagwörtern wie ‚Freiheit‘ und ‚Sicherheit‘ und suggeriert, dass menstruierende Frauen sich nicht einschränken müssten oder sollten. Andererseits zeigen Studien (z.B. Newton 2016: 55f; Zinn-Thomas 1997: 223f), dass viele Frauen während ihrer Menstruation Schmerztabletten einnehmen, um Menstruationskrämpfe und Unterleibsschmerzen im Alltag ertragen zu können (vgl. Schlehe 1987: 40). Die Menstruation gilt häufig als Störfaktor und als Leiden, was Frauen zwangsläufig ertragen müssten (vgl. Gahlings 2006: 323f). Auch dem sogenannten Prämenstruellen-Syndrom (kurz: PMS<sup>2</sup>) wird seit den 1970er Jahren eine verstärkte medizinische aber auch gesellschaftliche Bedeutung beigemessen. Ungefähr 80 Prozent aller Frauen seien von mindestens leichten prämenstruellen Beschwerden betroffen und nähmen in diesem Zuge zyklusabhängige Veränderungen ihres Körpers und ihrer Psyche wahr (vgl. Rolker 2010: 1).

Gleichzeitig werden aus diesen und anderen Gründen immer mehr Hormone – meist als so genannte ‚Pille‘ bekannt – verschrieben. Bei zyklischen ‚Unregelmäßigkeiten‘ wird häufig zu hormoneller Medikation geraten und viele Gynäkolog\_innen empfehlen sie bei Menstruationsschmerzen, aber auch bei Akne oder um Brüste zu vergrößern (vgl. Gerhard 2017). Einige Frauen nehmen die Pille ‚durch‘ – aus Angst vor Schmerzen, wegen wichtigen Terminen oder Reisen. Das heißt, dass sie für eine gewisse Zeit keine Menstruationspause einlegen. In den USA ist diese gängige Praxis unter dem Wort ‚Menstruationsmanagement‘<sup>3</sup> bekannt (vgl. Neudecker 2007).

Zum einen zeigen diese Entwicklungen die Normalitätsvorstellungen der Menstruation im Alltag. Zum anderen wird deutlich, dass Menstruation häufig negativ und mit ‚Problemen‘ und ‚Abnormalitäten‘ assoziiert wird (vgl. Newton 2016: 56).

Die Ambivalenz des Menstruationsthemas zeigt sich auch durch die Nichtthematisierung im gegenwärtigen Diskurs. Das Sprechen über die eigene Menstruation im Alltag gilt als allgemein wahrgenommenes Tabu. Wenn das Thema Menstruation angesprochen wird, dann häufig um andere zu schockieren oder um zu belustigen (vgl. Newton 2016: 182).

Verstärkten Anklang findet die Thematisierung der Menstruation jedoch seit einigen Jahren in den

---

2 PMS stellt ein recht uneinheitliches Phänomen dar, das verschiedene psychische, physische und soziale Symptome zusammenfasst. Zu den häufigsten physischen Symptomen zählen Spannungsschmerzen in der Brust, Kopf- und Rückenschmerzen, Gewichtszunahme und Ödemneigung. Häufige psychische und soziale Einschränkungen sind Depressionen, Angstzustände, Reizbarkeit und Kontrollverlust, aber auch Interesselosigkeit und sozialer Rückzug. Die Symptome treten während der Lutealphase auf und klingen mit der Menstruation aus (vgl. Rolker 2010: 1).

3 Für die Unterdrückung der Menstruation existieren hier extra entwickelte Pillen, die laut Meinung vieler Gynäkolog\_innnen kaum andere Nebenwirkungen oder Nachteile haben als die bei ‚normaler‘ Pilleneinnahme (vgl. Neudecker 2007).

Printmedien (z.B. Stenzel: 2015; Würfel 2016; Reisinger 2017; Riese 2017) und auf Socialmedia-Plattformen wie *Instagram*. Die populäre US-Zeitschrift *Cosmopolitan* rief ‚bereits‘ das Jahr 2015 zu dem Jahr aus, in dem die Periode öffentlich wurde (vgl. Stenzel: 2015).

Im Jahr 2017 fand sich eine Vielzahl aktueller populärwissenschaftlicher Auseinandersetzungen mit der Menstruation im deutschsprachigen Raum. Als populäres Sachbuch tauchte das Thema als „Tage-Buch“ sowohl bei Heike Kleen (2017) als auch Sabine Maier (2017) auf. Liv Strömquist (2017) thematisierte (unter anderem) die Menstruation in ihrem Comic „Der Ursprung der Welt“. Luisa Stömer und Eva Wunsch (2017) beschrieben und illustrierten „die Gezeiten des weiblichen Zyklus“ in ihrem Band „Ebbe und Flut“. Das Menstruationsthema tauchte außerdem vermehrt im Zusammenhang von populärwissenschaftlicher Literatur zum weiblichen Zyklus mit Titeln wie „Die Zyklusstrategie: Weibliche Power-Potenziale erkennen und Tag für Tag nutzen“ (von Sabeth Ohl und Eva Dignös 2015), „Eat like a woman. Rezepte für einen harmonischen Zyklus“ (Andrea Haselmayr, Verena Haselmayr, et al. 2018) oder „Wild Power: Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft“ (von Alexandra Pope und Sjanie Hugo Wurlitzer, erscheint in Deutschland 2019) auf.

Seinen wissenschaftlichen Forschungshöhepunkt hatte das Menstruationsthema in Deutschland zur Zeit der zweiten Frauenbewegung, ab den späten 1960er Jahren und im Zuge der Frauengesundheitsforschung bis in die 1990er Jahre. Wenngleich das Thema seit Beginn des 21. Jahrhunderts zunächst weniger sozial- oder kulturwissenschaftlich betrachtet wurde, beschäftigen sich aktuell wieder neue Feminismen<sup>4</sup> mit der Menstruation als Forschungsthema (z.B. Bobel 2010). Die Ziele feministischer Forscher\_innen, die zur Menstruation geforscht haben, sind seit den 1960er Jahren gleichgeblieben: Sie möchten die Menstruation enttabuisieren.

So wurde sich im Kontext feministischer Forschungen mit der Menstruation als Tabu beziehungsweise mit Tabubrüchen beschäftigt (in Deutschland z.B.: Hohage 1998; Schlehe 1987) und die kulturelle Bedeutung der Menstruation hervorgehoben (Fischer-Homberger 1984; Schlehe 1987). Das Menstruationstabu in einer ethnomedizinisch-geschichtlichen Übersicht beschrieb der Mediziner und Medizinerhistoriker Erich Püschel (1988).

Mit der Menstruation als frauenspezifischer körperlicher Erfahrung beschäftigte sich im englischsprachigen Raum die amerikanische Anthropologin Emily Martin (1989). Aktuell forschte die Kultur- und Genderwissenschaftlerin Victoria Louise Newton (2016) aus England dazu.

Mit der Menstruation in einem leiblich-phänomenologischen Kontext befasste sich 2006 die Philosophin Ute Gahlings.

Die Autorinnen Sabine Hering und Gudrun Maierhof verfassten 1991 eine „Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene“. Die Kulturwissenschaftlerin Sabine Zinn-Thomas untersuchte im Jahr

---

4 Mit Feminismen ist hier der Pluralismus von Feminismus gemeint. Der Begriff soll außerdem verdeutlichen, dass es nicht den einen Feminismus gibt, sondern viele und unterschiedliche feministische Positionen und Strömungen. Diese haben grundsätzlich zum Ziel, Geschlechterhierarchien und Geschlechterstereotypen zu überwinden (vgl. Kurz-Scherf, Lepperhof, Scheele 2009: 16).

1997 umfassend den gegenwärtigen wissenschaftlichen, populärwissenschaftlichen und Alltagsdiskurs über Menstruation.

Die weiblich subjektive Perspektive von Menstruation und deren Umgang damit – in Form von qualitativen Interviews – wurden im deutschsprachigen Raum von Liselotte Brodil, Gabi Pröll und Andrea Reiter (2006) und Sabine Zinn-Thomas (1997) dargestellt.

Der Psychiater Georg Winterer (1992) befasste sich hingegen mit dem männlichen Erleben von Menstruation. Mit der männlichen Sichtweise auf Menstruation beschäftigten sich im Kontext von Abschlussarbeiten außerdem Rajak (2015) und Fishman (2014).

Besonders im Hinblick auf das männliche Erleben der Menstruation scheint im deutschsprachigen Raum aktuell Forschungsbedarf zu bestehen. Zudem wurde das männliche und weibliche Erleben der Menstruation bisher als dichotom und getrennt voneinander betrachtet. Die vorliegende Masterarbeit versucht hier deshalb sowohl weibliche, als auch männliche Perspektiven auf Menstruation<sup>5</sup> aufzuzeigen und einen aktuellen Einblick in den Alltagsdiskurs zu präsentieren.

Der Fokus der Masterarbeit wird auf den alltäglichen Erlebnissen und Erfahrungen von dreizehn – acht weiblichen und fünf männlichen – Personen liegen. Anhand zehn fokussierter Interviews wird exemplarisch die Bedeutung der Menstruation im Alltag analysiert und interpretiert. Ergründet werden soll, welche Bedeutung die Interviewten<sup>6</sup> der Menstruation im Alltag zuweisen. Angelehnt an die Grounded Theory werden im Forschungsprozess Kategorien beziehungsweise Phänomene herausgearbeitet, näher betrachtet und interpretiert. Als Hauptphänomen kristallisierte sich während des Forschungsprozesses das Menstruationstabu heraus, sodass sich dieser Schwerpunkt in der Masterarbeit widerspiegeln wird. Hierbei ist nicht nur von Interesse, ob der Umgang mit Menstruation im Alltag noch immer tabuisiert ist, sondern auch, wie sich dieses Tabu äußert. Der theoretische Schwerpunkt der Arbeit liegt auf Normalitätsvorstellungen, Scham- und Peinlichkeitsempfindungen sowie Tabus und Tabuisierungen.

Als theoretisches Fundament und zur Definition zentraler Begrifflichkeiten bietet Kapitel 1 einen Überblick über wissenschaftliche Vorstellungen von Normalität, Scham/Peinlichkeiten und Tabus/Tabuisierungen. Kapitel 2 dieser Arbeit gibt anschließend eine Übersicht auf das Thema Menstruation in der Wissenschaft und Populärkultur und dessen unterschiedliche

---

5 In dieser Masterarbeit sollen keineswegs stereotype und dichotome Geschlechtervorstellungen reproduziert werden, eine Einteilung in männlich-weibliches Menstruationserleben wurde allerdings vorgenommen, damit zum einen sichtbar wird, dass ein männliches\* Erleben von Menstruation weitgehend fehlt. Zum anderen, da eine wissenschaftliche Transgender-Perspektive auf Menstruation beispielsweise bisher völlig vernachlässigt wurde.

6 Anzumerken ist hierbei, dass der Fokus dieser Arbeit auf den Vorstellungen von Menschen, die in Deutschland leben und westlich sozialisiert sind, liegt, sodass auch das Thema Menstruation und die damit verbundenen Norm- und Wertevorstellungen in westlichen Gesellschaften (hauptsächlich West-Europa und den USA) betrachtet werden.



Bedeutungsebenen. Von Forschungsinteresse und wichtig für die Kontextualisierung der Menstruation sind die folgenden Fragen: Welche Bedeutung kommt der Kulturgeschichte der Menstruation zu (Kapitel 2.1)? Wie sieht der wissenschaftliche und populäre Diskurs zum Thema Menstruation aus (Kapitel 2.2)? Wie wird die Menstruation individuell erlebt? Welche Faktoren spielen beim Umgang mit der Menstruation von Frauen und Männern eine Rolle (Kapitel 2.3)? Das Forschungsvorhaben und die Methodik werden in Kapitel 3 aufgezeigt. Als Interviewform wird das fokussierte Interview (Kapitel 3.1) mit seinem Gesprächsstimulus und dem eigens erstellten Interviewleitfaden (Kapitel 3.1.1) beleuchtet sowie das Datenmaterial vorgestellt (Kapitel 3.2). Die Grounded Theory wird als Forschungsmethode vorgestellt und das Forschungsvorgehen wird erläutert (Kapitel 3.3). In Kapitel 4 werden die Ergebnisse der Forschung zunächst deskriptiv im Kontext einzelner Kategorien dargestellt und mit Zitaten der Interviewten präsentiert. Anschließend werden die Ergebnisse in Kapitel 5 interpretiert und miteinander in Beziehung gesetzt sowie mit den theoretischen Überlegungen verknüpft. Als Kernaspekte dieser Forschung haben sich dabei Normalitätskonzepte zur Menstruation (Kapitel 5.1) und die Menstruation als Tabu (Kapitel 5.2) herauskristallisiert. Das Hauptphänomen – das Menstruationstabu – wird im Fazit (Kapitel 6) präsentiert und verstärkt im Kontext der theoretischen Überlegungen diskutiert. Es werden am Material orientierte Thesen und Theorieansätze herausgearbeitet. Außerdem wird für einen abschließenden Ausblick eine Bewertung des Themas und seines wissenschaftlichen Potentials sowie eine Reflexion der Forschung skizziert.

## **1. Vorstellungen von Normalität, Scham und Tabu**

Um das Thema Menstruation theoretisch zu rahmen, werden im Folgenden wissenschaftliche Vorstellungen von Normalität, Scham und Peinlichkeit sowie von Tabus beziehungsweise Tabuisierungen aufgezeigt.

### **1.1 Normalität und Normvorstellungen**

*„Die Normalität ist nichts Äußerliches; wir sind es selbst, die diese garantieren und mit Verschiebungen reproduzieren, wenn wir etwa unsere Identität im Vergleich mit anderen auf hierarchisch strukturierten Skalen verorten und die historisch homogenisierten Vergleichsfelder von Intelligenz, Arbeitsleistung oder Gesundheit als 'naturgegeben' begreifen.“* (Sohn 1999: 27)

Wörter wie 'Normalität' und 'normal' gehören in unserer westlichen Gesellschaft zum Alltag. Doch was uns normal oder 'ganz natürlich' erscheint, ist immer auch historisch und sozial konstruiert. Die weitgehend als selbstverständlich hingenommenen Orientierungs- und Handlungsraaster, die mit Normvorstellungen und Normalitäten einhergehen, aber auch Abweichungen und Abnormitäten formen, prägen die heutigen modernen Gesellschaften (vgl. Sohn 1999: 9f).

Dem Literaturwissenschaftler und Diskursforscher Jürgen Link zufolge sind Normalität und Normalitätsgrenzen moderne, europäische und nordamerikanische Phänomene, die sich seit dem 18. Jahrhundert, zusammen mit der Entstehung von verdichteten – also statistisch erfassbaren – Gesellschaften entwickelt haben. Das Normale ist der mittlere Bereich einer Massenverteilung. Die Grenzen dieser Verteilung reichen bis zu einem bestimmten Abstand dieses mittleren Bereiches. 'Normale' Körpergröße, Lebenserwartung und Wachstum wurden – gefolgt von Sexualität und Intelligenz – die ersten normierten Phänomene. Hierbei kamen den Grenzen des mittleren Normalitätsspektrums eine besondere Bedeutung zu, denn diese labilen Grenzen des Normalen wurden zu Abnormalitäten (vgl. Link 2013: 21f, 40).

Link, der das 19. und 20. Jahrhundert gar als 'Epoche des Normalismus' bezeichnet, unterscheidet zeitlich zwischen dem 'Protonormalismus', den er in der Zeit ab Beginn des 19. Jahrhunderts bis zum Ende des zweiten Weltkriegs verortet, sowie dem 'flexiblen Normalismus', der sich ab 1945 in reichen, westlichen Gesellschaften etabliert habe (Link 2006: 54ff). Während der Protonormalismus auf ein enges Normspektrum zurückgegriffen habe, das von massiven und abschreckenden Normalitätsgrenzen und unzähligen 'Abnormalitäten' geprägt war, seien die Normalitätsgrenzen der heutigen, postmodernen Gesellschaft flexibler, durchlässiger und attraktiver. So seien die Vorstellungen und Zonen von Abnormalitäten kleiner geworden und Normalität mehr etwas, das individuell ausgetestet und verhandelt werden müsse. Diese flexiblen Strategien könnten nur von ebenso flexiblen Subjekten praktiziert werden, die zudem ein hohes Maß an Selbstmanagement und Selbstnormalisierung besäßen. Denn trotz der Flexibilität existierten heute Normalitätsgrenzen, die durch subjektive und objektive Normalitäten<sup>7</sup> in Form von statistisch erfassten Wissenschaften sowie Technologien, Therapiekulturen und öffentlichen Diskursen gesteckt und verbreitet würden. Die Angst, von der konstruierten Normalität in die Abnormalität hineinzugleiten, sei dabei allgegenwärtig und entspreche einer der modernen Grundängste (vgl. ebd.).

Die Selbstverständlichkeit der konstruierten Normalität oder eher der Normalitäten und die Vertrautheit mit dem Normalen ist insofern plausibel, da sie durch viele unterschiedliche institutionalisierte und nicht institutionalisierte Praktiken formiert und (re-)produziert wird (vgl. Sohn 1999: 9). Normalität ist somit nichts Natürliches oder Ursprüngliches, sondern kann „als Effekt von spezifischen Ordnungstätigkeiten und normalisierenden, dabei häufig institutionalisierten Praktiken“ (Sohn 1999: 9f) verstanden werden.

---

<sup>7</sup> Subjektive Normalität meint hier das Gefühl und die eigene Erfahrung bzgl. Normalität, objektive Normalität meint die statistische Normalverteilung.

## 1.2 Scham

Scham kann als ein mit „Angstempfinden und Selbstzweifeln verbundenes Gefühl“ (Hillmann 2007: 768) beschrieben werden, das dann empfunden wird, wenn bestimmte Moralvorstellungen oder soziale Normen verletzt werden (vgl. ebd.). Die Angst „[...]Achtung, Wertschätzung und Liebe von Mitmenschen zu verlieren, Missbilligungen und negative Beurteilungen hervorzurufen und eventuell sozial degradiert zu werden“ (ebd.) bestimmt häufig diese Gedanken.

*„Bestimmte Verhaltensweisen werden mit Verboten belegt, nicht [sic] weil sie ungesund sind, sondern weil sie zu einem peinlichen Anblick, zu peinlichen Assoziationen führen; und von den Vorbild gegebenen Kreisen her wird durch viele Instanzen und Institutionen allmählich die Scham darüber, einen solchen Anblick zu bieten, die zunächst fehlt, und die Angst, solche Assoziationen auszulösen, in weiteren Kreisen erweckt.“ (Elias 1976: 172)*

Der Soziologe Norbert Elias beschreibt einen Zivilisationsprozess in der fortschreitenden Moderne, bei dem sich äußere Zwänge und Verhaltenskontrollen durch gesellschaftliche Institutionen oder Ordnungsmächte zunehmend zu inneren Selbstzwängen verlagerten. Diese Form der internalisierten Selbstbeherrschung führe dazu, dass Menschen aus eigenem Antrieb und ohne Repression, Gewalt oder drohenden Sanktionen darauf verzichteten, sich von plötzlichen Affekten und Bedürfnissen steuern zu lassen. Diese Praxis, die Elias als Selbstzwang bezeichnet, würde sich auch in den Fähigkeiten und Koordinationsleistungen moderner Individuen zeigen, welche berechnend, vorausschauend und planbar handelten (vgl. Rosa et al. 2007: 199).

Die Menstruation kann im Kontext von Zivilisationsprozessen und von verstärkten Reinheits- und Hygienevorstellungen betrachtet werden. Körperliche Funktionen werden immer mehr in die Intimsphäre verlagert und der Umgang mit körperlichen Ausscheidungen und Vorgängen privatisiert, unsichtbar und beherrschbar gemacht. Dieser Umgang bewirke eine Spaltung von Öffentlichkeit und einer Privatheit, die nur im Geheimen stattfinden könne. Die Schamhaftigkeit von Frauen und ihrer Menstruation gehe in diesem Zusammenhang mit gesellschaftlichen Erwartungen einher, die so internalisiert seien, dass Sanktionen oder Verhaltenskontrollen von außen nicht nötig seien (vgl. Zinn-Thomas 1997: 26; Schlehe 1987: 35f).

Scham wird damit im europäischen Kulturraum zur „[...] Kontrollinstanz, die sich zwischen die Menschen und ihren so vielseitigen Umgang mit ihrem Körper stellt.“ (König 1990:122f)

### 1.2.1 Körperscham und Geschlecht

*„Viele Körperfunktionen des weiblichen Körpers – Menstruation, Schwangerschaft, Geburt oder Stillen – sind universale Schamanlässe.“* (Lietzmann 2003: 190)

Die Sozialwissenschaftlerin Anja Lietzmann (2003: 153) hebt die Kategorie Geschlecht als Einflussfaktor von Scham hervor. Die anatomischen geschlechtsspezifischen Unterschiede führen zwar dazu, dass auch die Körperscham unterschiedlich wahrgenommen werde, wie beispielsweise die Scham bei Männern aufgrund von Impotenz oder ungewollter Erektionen und “[...] für die Frau Scham über Körperfunktionen wie Menstruation, Schwangerschaft, Gebären oder Stillen.“ (Lietzmann 2003: 153) Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede im Empfinden von Scham seien jedoch hauptsächlich auf die abweichenden sozialen Bedeutungen von 'Mann' und 'Frau' und das soziale Geschlecht (*gender*) zurückzuführen. Im Gegensatz zu den körperlichen Differenzen seien diese – sozial konstruierten – Unterschiede sehr viel ausgeprägter. Vor allem der weibliche Körper sei einer großen Anzahl sozialer Körpernormen unterworfen, die auch die Körperscham betreffe. Insbesondere der attraktive Körper sei für die weibliche Identität in vielen westlichen Gesellschaften von deutlicher Relevanz, sodass das Scheitern an sozialen Normen und die damit verbundenen Aufgaben einen Identitätskonflikt darstellen und massive Scham produzieren können. Geschlechtsspezifische Normen und Werte haben also auch geschlechtsspezifische Schaminhalte zur Folge (vgl. ebd.: 153).

### 1.2.2 Scham und Peinlichkeit

Peinlichkeiten können als bewusste und häufig unerwartete Emotionen definiert werden, die dann aktiviert werden, wenn die öffentliche Selbstdarstellung beeinträchtigt beziehungsweise verletzt werden könnte (vgl. Döring 2015: 51). Die Kommunikationswissenschaftlerin Julia Döring (2015: 36) stellt fest, dass Peinlichkeiten zwar auch im Privaten stattfinden können, diese sich aber zumindest auf eine vorgestellte öffentliche Reaktion beziehen. Peinlichkeitsgefühle werden an eine Öffentlichkeit gekoppelt, die allerdings nicht real sein muss, sondern oft auch nur vorgestellt oder gedacht wird. Während das peinliche Empfinden damit vor allem die situative Fremddarstellung beschädige oder auch eine Verletzung der bestehenden Rollenansprüche beinhalte, sei die Scham eher als Resultat eines beschädigten Selbstbildes zu betrachten und dem Nichteinhalten von normativen Selbstansprüchen geschuldet (vgl. Döring 2015: 39).

Dennoch seien nicht alle peinlichen Gefühle als „Verfehlungen der *eigenen* Selbstdarstellungen“ (Döring 2015: 51) zu verstehen, auch wenn diese gerne als (Schein-)Argumentationen von betroffenen Personen aufgeführt würden (vgl. ebd.). Döring beleuchtet deshalb bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen von peinlichen Erfahrungen und sieht die zentrale Voraussetzung für Peinlichkeit in der Fähigkeit der Selbstobjektivierung (vgl. ebd.: 81). Ferner

unterscheidet und analysiert sie drei Grundformen von Peinlichkeiten: Peinlichkeit als Selbstexponierung (die Betroffenen befinden sich in einer öffentlichen Selbstaufmerksamkeit, die mit Schamhaftigkeit besetzt ist), Peinlichkeit als defizitäres öffentliches Selbstbild und Peinlichkeit als Exponierungsbeobachtung (beziehungsweise als Fremdscham) (vgl. ebd.: 104).

### 1.2.3 Fremdscham und Beobachtungsschmerz

Nicht nur die eigene Selbstdarstellung kann als peinlich empfunden werden, auch für andere Menschen und deren Darstellungen können Gefühle von Scham und Peinlichkeit entstehen. Als sogenannte Fremdscham wird das Gefühl bezeichnet, sich für andere schämen zu müssen (vgl. Döring 2015: 93). Dieses Gefühl kann zum einen dann entstehen, wenn eine persönliche Involvierung gegeben ist und „Aspekte eigener Selbstbildstandards- oder Ansprüche verletzt werden“ (ebd.: 96). Zum anderen kann es auch durch reine Zeugenschaft und wenn Situationen von den Beobachter\_innen als defizitär oder unangemessen bewertet werden hervorgerufen werden. Die Beobachtungen werden häufig auch als Schadenfreude oder persönliche Überlegenheit wahrgenommen, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken (vgl. ebd.: 99f). Döring unterscheidet hierbei zwischen dem stellvertretenden Peinlichkeitsgefühl (wenn es den Exponierenden selbst nicht peinlich erscheint) und dem mitfühlenden Peinlichkeitsgefühl (wenn es den Exponierenden selbst auch peinlich ist). Dieses Peinlichkeitsgefühl, das Döring „Beobachterschmerz“ (Döring 2015: 105) nennt, muss dabei nicht in realen oder interaktiven Kontexten auftreten, sondern kann auch durch mediale oder vorgestellte Beobachtungen entstehen (vgl. ebd.).

### 1.3 Tabu und Tabuisierung

*„Gesellschaftliche Veränderungen führen zu Veränderungen der Tabus dieser Gesellschaft, so wie umgekehrt Tabubrüche zu einer Änderung der Gesellschaft führen können.“*

(Kraft 2015: 12)

Die Geschichte des Tabus hängt mit der Entdeckung von James Cook einiger Inseln im Südpazifik im ausgehenden 18. Jahrhundert zusammen. Dort beschrieb Cook das 'seltsam anmutende' *ta pu* als Charakteristikum der polynesischen Bevölkerung. *Ta pu* bedeutet hier ursprünglich 'als außerordentlich Bezeichnete' oder 'Gekennzeichnete' und meint ein Phänomen, das zu meiden sei. In seiner ursprünglichen Bedeutung kann sowohl das 'Heilige' als auch das 'Verbotene' (gleichzeitig) gemeint sein und dies kann implizit auch mit Vorstellungen von Unreinheit zusammenhängen. Dennoch wird der Begriff Tabu zum Teil mit stark vereinfachten Bedeutungen befrachtet und vielseitig benutzt (vgl. Schlehe 1987: 49f).

Nachdem Kapitän James Cook 1771 als erster in seinen Tagebüchern vom *ta pu* berichtete,

tauchte der Terminus *Tabu* im 19. Jahrhundert im europäischen Sprachgebrauch auf (vgl. Schlehe 1987: 50). Mit Sigmund Freud verstärkte sich die Fokussierung auf das Tabu. Seine Interpretationen bezogen sich vor allem auf „[...] die Bedeutung und Präsenz (scheinbar) unbekannter Verbote und Geheimnisse die Wirkung von Tabus“ (Przyrembel 2011: 9). Nach Sigmund Freuds Verständnis erfüllt ein Tabu auch eine entlastende Funktion, zum Beispiel, wenn ambivalente Affektvorstellungen aufeinandertreffen (vgl. Hillmann 2007: 882). Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die zweideutige Auslegung des Tabus. Einerseits sei das Tabu mit Beschreibungen wie unheimlich, unrein, gefährlich und verboten konnotiert. Andererseits beinhaltet das Tabu immer auch einen heiligen und geweihten Aspekt. Dieser Zweideutigkeit, die kein Widerspruch sein muss, stehe das Gewöhnliche und Alltägliche gegenüber, das allgemein zugänglich und banal sei (vgl. Winterer 1992: 11). In „Totem und Tabu“ (1951) führt Freud aus, dass sich die Wortzusammensetzung „heilige Scheu“ oft mit dem Sinn des Tabus decken würde (vgl. Freud 1951: 26f). Zudem beschreibt er die Ziele von Tabus. Dabei bezieht er sich auf den Psychologen und Philosophen Wilhelm Maximilian Wundt. Zum einen hebt er den Schutz-Aspekt von Tabuisierungen hervor, der sowohl bedeutsame oder schützenswerte Personen (zum Beispiel Kinder) meinen kann, als auch den Schutz vor Gefahren, Dingen oder vermeintlichen Mächten (wie beispielsweise Götter). Die Menstruation bezeichnet er als „zeitweiliges Tabu“, (ebd.: 29) da die Menstruation einen „körperlichen Ausnahmezustand“ (ebd.: 31) darstelle, die einen kraftvollen und verbotenen Charakter habe (vgl. ebd.).

Die Ethnologin Judith Schlehe betont in ihrer Auseinandersetzung mit der Bedeutung von Tabus die magisch-religiösen Vorstellungen einiger Ethnologen wie die von Sir James Georg Frazer, der zum Teil 'primitive' Vorstellungen mit 'primitiven' Denkweisen gleichsetze (vgl. Schlehe 1987: 50f). Emile Durkheim erklärte Tabus im religiösen Kontext als einen negativen Kult. Dabei definierte er Tabus als Verbote zwischen dem Heiligen und dem Profanen und Tabus als Verbote zwischen dem reinen und unreinen Heiligen (vgl.: 52).

Die Historikerin Alexandra Przyrembel zeigte in ihren Analysen zur Geschichte des Tabus, dass die gesellschaftliche Etablierung des Tabus vor allem mit den Modernisierungsprozessen im 19. Jahrhundert zusammenhänge (vgl. Przyrembel 2011: 10f). Konkret hätten vor allem Kontakte mit 'dem Fremden' als Folge von Kolonialisierungen sowie die Hygienebewegungen und religiöse Offensiven in Form von Missionarsbewegungen im Laufe des 19. Jahrhunderts dazu geführt, dass Verbote und Gebote etabliert wurden, die eine Tabuisierung zur Folge gehabt hätten (vgl. ebd.: 12f).

Im soziologischen Wörterbuch (Hillmann 2007) wird das Tabu als ein magischer Ritus, eine Art ‚höherer‘ Befehl oder Verbot verstanden, welches gesellschaftlich anerkannt und zum Teil als ‚selbstverständlich‘ angesehen werde (vgl. Hillmann 2007: 882). Tabus können damit als eine Art Verhaltenskodex bezeichnet werden. Ein Tabu kann beinhalten, bestimmte Worte und Symbole nicht zu benutzen, bestimmte Orte nicht zu besuchen oder bestimmte Handlungen nicht zu

vollziehen (vgl. ebd.). Durch Tabus wird das menschliche soziale Handeln nicht nur kanalisiert und determiniert, sondern es werden auch Extreme und Radikalismen definiert. Wird ein Tabu als ein Ausdruck kultureller und gesellschaftlicher Normen und Konventionen angesehen, führt dessen Nichteinhaltung mitunter zu Sanktionen oder diese befeuert einen neuen oder alten Diskurs. Ein Tabu kann auch als Schutz- und Machtstrategie verstanden werden, um Schutzbedürftige, wie zum Beispiel Kinder, alte Menschen und kranke Personen ‚unberührbar‘ zu machen. Das Tabu des Inzests wird beispielsweise zu einer wichtigen Grundlage von Gesundheit und Fortpflanzung. Gleichzeitig wird durch Tabus eine zum Teil politische Macht demonstriert, die Ungleichheiten reproduziert (vgl. ebd.: 882).

Der Psychoanalytiker Hartmut Kraft betont in seinem Buch „Lust am Tabubruch“ (2015) zum einen die Konjunktur des Tabus und der Tabuisierungen, die er allgemein als Meidungsgebote beschreibt. In der heutigen Gesellschaft würden zum anderen spezifische Reaktionen auf die Verletzung der Gebote und deren Übertretung mit Ausschluss aus der Gemeinschaft sanktioniert werden (vgl. Kraft 2015: 11f). Ihm zufolge führten Tabubrüche im Alltag zu Familienausschlüssen, Berufsverlusten oder gar sozialer Isolierung. Diese Folgen seien vielleicht nicht existenziell bedrohlich, aber sozial gefürchtet (vgl. ebd.: 18).

Ist ein Tabu sinn- oder wertlos geworden, können die damit verbundenen Konstruktionen und Konsequenzen abgebaut werden. Damit werden bestimmte tabuisierte Eigenschaften und Handlungen gesellschaftsfähig und als nicht mehr 'kritisch' bezeichnet. Dieser Prozess wird als Enttabuisierung verstanden. Ein Tabubruch kann zu einem anerkannten Geschehen oder Vorgehen werden. Auch der Kontext, der Entstehungsraum sowie der Zeitpunkt des Geschehens sind entscheidend für die gesellschaftliche Wahrnehmung von Tabus, Tabubrüchen und Enttabuisierungen (vgl. Hillmann 2007: 882).

Die Schwierigkeit ist es jedoch, Tabus als solche aufzudecken. Denn die eigenen gesellschaftlichen Tabus lassen sich in vielen Fällen nicht oder erst viel später erkennen. So lässt sich abschließend feststellen, dass Tabus nicht nur ein großes Spektrum von Erscheinungsformen beinhalten, sondern dieses Spektrum auch von bewussten und öffentlich diskutierten Tabus über nonverbal vermittelte bis hin zu unbewussten Tabus reicht (vgl. Kraft 2015:13). Dabei befindet sich das Tabu wieder im Spannungsfeld zwischen den Vorstellungen von ‚heilig‘ und ‚abscheulich‘.

## **2. Das Thema Menstruation in der Wissenschaft und Populärkultur**

Um einen Einblick in das Thema Menstruation zu bekommen, ist es zum einen notwendig einen Blick auf die Kulturgeschichte der Menstruation zu werfen, zum anderen ist es auch sinnvoll, sich aktuelle wissenschaftliche und populäre Diskurse<sup>8</sup> anzuschauen. Ebenso von Bedeutung ist die

---

<sup>8</sup> Diskurse werden hier als Reden oder Gespräche über ein bestimmtes Thema verstanden, welche gesellschaftliche Realitäten abbilden kann (vgl. Hillmann 2007: 155).

Sichtung von Forschungsergebnissen zum individuellen Erleben von Menstruation sowie Einstellungen und Auffassungen von Frauen und Männern über Menstruation.

Da der Schwerpunkt dieser Arbeit auf den Vorstellungen von Menschen, die in Deutschland leben und westlich sozialisiert sind, liegt, richtet sich der Fokus der Darstellungen auch auf westeuropäische sowie US-amerikanische Vorstellungen sowie deren kulturgeschichtliche Aufzeichnungen.

## **2.1 Kulturgeschichte der Menstruation**

Die Schweizer Psychiaterin und Medizinhistorikerin Fischer-Homberger zeigte in ihrem medizingeschichtlichen Überblick (1984), dass Deutungen und (Be-)Wertungen der Menstruation bereits seit der Antike eine große Rolle spielten. Während die Menstruation im Mittelalter und in der Renaissance vor allem als unrein und Sünde betrachtet wurde, fasste man sie im 18. und 19. Jahrhundert eher als Krankheit und als Folge von 'zivilisatorischen Fehlentwicklungen' auf. Außerdem wurde das Menstrualblut immer wieder (und zum Teil bis in die 1950er Jahre) als giftig oder als schädlich bezeichnet (vgl. Zinn-Thomas 1997: 31). Während der Arzt Paracelsus (1493-1541) die Auffassung vertrat, dass das Menstrualblut das schädlichste Gift der Welt sei (vgl. Hering; Maierhof 1991: 18), sah Aristoteles (um 384 v. Chr.) die Menstruation hingegen als einzigen Beitrag der Frau zur Entwicklung eines Kindes und als Pendant zum männlichen Samen an (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 13). Auch von der christlichen Kirche wurden die Menstruation und die Berührung mit Menstruierenden lange Zeit als unrein vermittelt und menstruierenden Frauen war es verboten, die Kirche zu betreten. Im Mittelalter kam der Menstruation gar ein Sünden- und Strafcharakter zu (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 13). Die 'Unreinheit' des Menstrualblutes sowie 'die monatliche Verunreinigung' wurden zudem im Alten Testament – auch mit dem Hinweis, dass die göttliche Maria und Mutter Jesu nie menstruiert habe – betont (vgl. Schlehe 1987: 15f).

Zwar nahm das wissenschaftliche Interesse am Thema Menstruation im Verlauf des 19. Jahrhunderts im Kontext der Fortpflanzung und mit Entdeckung der weiblichen Eizelle (1827) stark zu, dennoch ging man noch immer von falschen Annahmen aus. So waren es gängige Überlegungen, dass der Eissprung und die Menstruation gleichzeitig verlaufen würden oder, dass eine 'gesunde Menstruation' ohne Blut, eine pathologische hingegen mit Blut verlaufe. Auch die Vorstellung, dass Menstruation eine verfehlte Schwangerschaft darstelle, prägte die Sexual- und Fortpflanzungsethik des 19. Jahrhundert (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 14).

Eine Besonderheit im Zusammenhang mit Menstruation spielte sich außerdem im Rahmen von gerichtlich-medizinischen Argumentationen im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert ab. Hier kam es immer wieder zu gerichtlichen 'Entschuldigungen' für kriminelle Taten von Frauen, die Straftaten wie Brandstiftung, aber auch Raub und Mord begangen hatten und ihnen auf Grund ihrer Menstruation häufig mildernde Umstände zugesprochen wurden (vgl. Fischer-Homberger 1984:



49ff). Zudem stellten in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bekannte Psychiater (wie Richard von Kraft-Ebing: 1840-1902) vermeintlich kausale Zusammenhänge zwischen der Menstruation und psychischen Störungen her. Die Menstruation wurde somit zu den sogenannten 'physiologischen Geistesstörungen' gezählt. In den „Untersuchungen über Irresein zur Zeit der Menstruation“ (von Kraft-Ebing 1878) liest man beispielsweise, dass ein normaler Menstruationsvorgang bereits zu einer akuten Psychose - eine Art psychische Epilepsie - führen könne. (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 15). Die Menstruation wurde auch im Zusammenhang mit der zu dieser Zeit populären 'Störung' Hysterie, die unter anderem als allgemeine Schwäche und Reizbarkeit des weiblichen Nervensystems verstanden wurde, beschrieben. Sie galt als eine Art 'hysterische Attacke', die für Frauen zwar normal, aber sehr leidvoll sei. Durch zum Teil sehr brutale 'Behandlungsmethoden', wie zum Beispiel die Entfernung der Eierstöcke, die den nervlichen Reiz angeblich auslösten, versprach man sich, die vermeintliche 'Krankheit' zu heilen (vgl. Fischer-Homberger 1984: 61).

*„Mit und nach den beiden Weltkriegen hat die Menstruation zunehmend an Symbol- und Symptomwert verloren. Sie hat auch zunächst ganz allgemein an sozialer und kultureller Bedeutung verloren und ist vermehrt zum Spezialthema von beschränkt allgemeinem Interesse geworden [...]“* (Fischer-Homberger 1984: 66)

Gründe für einen Rückgang der Spekulationen rund um die Menstruation könne die weitestgehend<sup>9</sup> erforschten biologischen Vorgänge zu Menstruation, Einsprung und Schwangerschaft seit den 1930er Jahren sein. Mit dem Aufschwung der Endokrinologie stand die Untersuchung von Hormonen im wissenschaftlichen Fokus. Auch die Auffassung, es handele sich bei der Menstruation um eine spezifisch weibliche Störung oder Krankheit, verlor an Deutungskraft (vgl. Zinn-Thomas; Stolle 1998: 15). Fischer-Homberger sieht die zunehmende Emanzipation von Frauen – in Kombination mit ökonomischen, kulturellen und medizinischen Entwicklungen – als Hauptgründe für die Spekulationen über Menstruation. Das Rollenverständnis, in welchem die Frau allein für die Reproduktion zuständig war, verlor an Symbolwert. Besonders die Entwicklung neuer Antikonzeptionen wie der ‚Anti-Baby-Pille‘ in den 1950er Jahren trugen zu dieser Lockerung bei (vgl. Fischer-Homberger 1984: 69).

---

9 Jedoch sind längst nicht alle Ursachen von Menstruationsbeschwerden und Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten geklärt (vgl. Zinn-Thomas 1997: 11).

## **Volksglauben**

*„[...] folklore, understood, as everyday vernacular knowledge, is intrinsic to the informal education of every one of us.“ (Newton 2016: 184)*

Die Ethnologin Judith Schlehe (1987: 29f) macht – ähnlich wie die Kulturwissenschaftlerin Victoria Louise Newton (2016: 184) – auf den sogenannten 'Volksglauben' im Kontext von Verhaltensvorstellungen und Verboten bezüglich der Menstruation aufmerksam. Neben philosophischen und wissenschaftlichen Denkweisen (meist von männlichen 'Gebildeten') spielte der Volksglaube eine mindestens ebenso große Rolle im Alltag. Ein häufiger (und zum Teil bis heute andauernder) Glauben betraf beispielsweise die (vermeintliche) Analogie des Mond- und des Menstruationszyklus, die auch in volkstümlichen Bezeichnungen der Menstruation wie 'Mondsucht' zum Ausdruck kam. Seit dem Mittelalter wurde der Menstruation sowie dem Menstrualblut eine negative – wie gleichermaßen machtvolle – Rolle zugesprochen. In Deutschland war unter anderem die Auffassung weit verbreitet, dass Lebensmittel wie Most und Wein sauer werden könnten, Bier umschlagen oder Milch (und vieles mehr) gerinnen würde, wenn es in Kontakt mit menstruierenden Frauen komme. Menstruierenden Frauen wurde einerseits häufig ein 'böser Blick' nachgesagt, welcher Menschen und Tieren Schaden zufügen könne, andererseits wurde ihnen auch die Fähigkeit zugesprochen 'Schaden' fernzuhalten und das Haus und Gut zu beschützen. So besagte ein Mythos zum Beispiel, dass menstruierende Frauen Ungeziefer von Feldern fernhalten könnten, indem sie ihre Felder umschritten (vgl. ebd.: 14f).

Das Menstrualblut wurde zudem auch als Heilmittel für allerlei Krankheiten verwendet (vgl. Schlehe 1987: 30f). Die Bedeutung der weiblichen Fruchtbarkeit im Kontext der Menstruation kam beispielsweise dann zum Vorschein, wenn Menstrualblut bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts als 'Gefügigkeitsmittel' oder 'Liebestrank' genutzt wurde, gleichzeitig aber Sex während der Menstruation – besonders für Männer – als schädlich galt (vgl. ebd.: 32).

Erich Püschel (1988) stellte in seinen ethnologischen und historischen Untersuchungen<sup>10</sup> zum Thema Menstruation fest, dass viele verschiedene (vom ihm als 'Naturvölker' bezeichnete) Ethnien bereits seit Jahrhunderten starke Verhaltensvorschriften und Tabuisierungen im Umgang mit menstruierenden Frauen praktizierten (vgl. Püschel 1988: 137). Eine Gemeinsamkeit der von Püschel untersuchten Ethnien im tabuisierten Umgang mit menstruierenden Frauen sei in der Unterbringung in Hütten oder Käfigen zu finden. In diese Menstruationshütten, die meist weit außerhalb der Wohnbereiche aufgebaut wurden, seien menstruierende Frauen 'verbannt' worden.

---

<sup>10</sup> Erich Püschels Forschung ist zum Teil aus einer ethnozentristischen Perspektive geschrieben und in einem volkskundlichen Sprachjargon verfasst, von dem sich die Autorin hier ausdrücklich distanzieren möchte.

Die genauen Gründe für diese Praxis seien jedoch vielfältig. Beispielsweise hätten einige indigene Stämme die magische Kraft der menstruierenden Frauen hervorgehoben und sie bei kriegerischen Auseinandersetzungen zu befeindeten Gruppen geschickt, im Glauben, dass sie magische, ja sogar verderbliche Kräfte hätten (vgl. ebd.). Auffällig sei, dass die Vorstellung von Unreinheit der Menstruation bei fast allen Ethnien (mit Ausnahme der Inuit) sowie großen Weltreligionen vorzufinden ist (vgl. ebd.: 138).

## **2.2 Diskurse über Menstruation**

Das Phänomen der Menstruation im Kontext des wissenschaftlichen und populären Diskurses zu betrachten, ist von Interesse, da Diskurse immer eine bestimmte 'Wirklichkeit' produzieren. Diese ‚Wirklichkeit‘ beeinflusst öffentliche Meinungsbilder, die sich wiederum auf den Alltagsdiskurs auswirken können (vgl. Zinn-Thomas 1997: 1). Diskurse stellen zudem immer auch einen öffentlichen und alltäglichen Wissensbestand der jeweiligen Generation und Zeitgeschichte dar (vgl. ebd.: 37).

Die Ethnologin Sabine Zinn-Thomas betont, dass sowohl in den Wissenschafts- als auch populärwissenschaftlichen Diskursen häufig recht beliebige Deutungen und Wertungen im Umgang mit der Menstruation einfließen würden. Der Menstruationsdiskurs sei damit grundsätzlich eine Projektionsfläche unterschiedlicher Ideologien, der in der populären Aufklärungsliteratur zudem durch starke Verallgemeinerungen und Vereinfachungen geprägt sei (vgl. ebd.: 228f, 237f). Im Folgenden werden die wissenschaftlichen Diskurse in den Sozial- und Kulturwissenschaften und einige aktuelle mediale Diskurse aufgezeigt.

### **2.2.1 Diskurse in den Sozial- und Kulturwissenschaften**

Der wissenschaftliche Menstruationsdiskurs in den Sozial- und Kulturwissenschaften beschäftigt sich vor allem mit den Wechselwirkungen von gesellschaftlichen Prozessen und der Kulturgeschichte der Menstruation. Das körperliche Erleben wird hierbei nicht nur auf individueller Ebene betrachtet, viel eher sind gesellschaftliche Deutungen und Bewertungen der Menstruation von Interesse, die einen Einfluss auf die wahrgenommene Realität jedes Individuum haben sowie „[...] das subjektive, psychische und physische Empfinden der Menstruation beeinflussen und so den Umgang mit der Menstruation prägen.“ (Zinn-Thomas 1997: 19)

Das Thema Menstruation war in den Wissenschaften bis in die 1980er Jahre vor allem Forschungsgegenstand der Ethnologie und Medizingeschichte. Während die Zusammenhänge von Menstruation und Tabuisierung für Ethnolog\_innen von Interesse waren, standen in der Medizingeschichte besonders die verschiedenen Theorien und Mythen um die Menstruation im Vordergrund (vgl. Zinn-Thomas 1997: 34). Ethnologische Erklärungen gehen dabei von „[...] der Annahme aus, daß [sic] hinter den Menstruationstabus dem Handelnden unbewusste materiell-

praktische, ideelle, soziale, psychische, wirtschaftliche oder symbolische Bedeutungen stehen, die es für den Forscher aufzudecken gilt.“ (Schlehe 1987: 8)

Mit dem Aufkommen der Frauenforschung wurde das Thema Menstruation vor allem Gegenstand feministischer Frauenforschung. Besonders zur Zeit der zweiten Frauenbewegung ab den späten 1960er Jahren und im Zuge der Frauengesundheitsforschung bis in die 1990er Jahre wurde der Großteil der Menstruationsforschung auch betrieben, um menstruationsbezogene Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren Bedeutungen zu erfassen. Während in der Medizin und Psychologie lange ein Fokus auf den Ursachen von Menstruationsbeschwerden lag, ging es nun mehr um das interindividuelle Menstruationserleben und um das körperliche Empfinden. Auffällig ist in diesem Kontext auch, dass fast alle wissenschaftlichen Arbeiten von Frauen (mit wenigen Ausnahmen wie der von Erich Püschel) verfasst wurden (vgl. Zinn-Thomas 1997: 19; Schlehe 1987: 8).

Im Kontext der feministischen Standpunktforschung haben sich Wissenschaftler\_innen erstmals auch mit der Menstruation als Tabubruch beschäftigt (z.B. Hohage 1998; Schlehe 1987) und die kulturelle Bedeutung der Menstruation hervorgehoben (vgl. Fischer-Homberger 1984).

Zudem wurde das Menstruationstabu in feministischen Forschungen häufig in Zusammenhang mit der patriarchalen Konstruktion moderner Gesellschaften gesetzt und mit als Ursache für eine Tabuisierung eines weiblichen Phänomens gesehen (vgl. Zinn-Thomas 1997: 36). Der Begriff des Patriarchats<sup>11</sup> avancierte im Kontext der sogenannten autonomen Frauenbewegung in den 1970er Jahren als „Schlüsselwort der Reflexion über die gesellschaftlichen Hintergründe individueller Erfahrungen“ (Kurz-Scherf 2009: 29) und wurde zudem als „Synonym für eine umfassende feministische Herrschafts- und Gesellschaftskritik“ (ebd.) benutzt.

Die Ethnologin Zinn-Thomas (1997: 36) kam in ihrer umfassenden Diskursanalyse über Menstruation im Alltag sowie in Wissenschafts- und Spezialdiskursen zu der Erkenntnis, dass feministisch orientierte Wissenschaftler\_innen in den Kultur- und Sozialwissenschaften beziehungsweise der Psychologie zwar die Instrumentalisierung des weiblichen Körpers durch das Patriarchat kritisierten, jedoch häufig selbst das Thema Menstruation innerhalb und für den feministischen Diskurs ideologisierten und instrumentalisierten (vgl. ebd.). So sei die Menstruation häufig für die (oft kollektive) weibliche Identitätsbildung benutzt oder (menstruierende) Frauen

---

11 Patriarchat (aus dem Griechischen Pater = Vater und archein = herrschen) meint die Herrschafts- und Einflussordnung einer Gesellschaft, deren wichtigsten Werte, Normen und Verhaltensmustern sowie sozialen Beziehungen von den (ältesten) Männern und Vätern bestimmt, kontrolliert und repräsentiert werden (vgl. Hillmann 2007: 669). Der feministische Patriarchatsbegriff ist zudem als Sammelbegriff für Strukturen und Formen von Nachrangigkeit, Ausbeutung und direkter und symbolischer Gewalt gegen Frauen zu verstehen. Diese Strukturen sollen bekämpft und überwunden werden. In feministischen Theorien und sozialwissenschaftlichen Forschungen gewann das Patriarchatskonzept als Begriff an Bedeutung, um Ungleichheiten und Diskriminierungen gegen Frauen als ein Phänomen erfassen zu können (vgl. Cyba 2010: 17ff).

seien als Opfer eines Patriarchats stilisiert worden, welches mit körperlicher Entfremdung einhergehe (vgl. Zinn-Thomas 1997: 34).

### ***Menstruation in populärer Aufklärungsliteratur***

Eine kulturwissenschaftliche Diskursanalyse von Bauer (2017<sup>12</sup>) befasste sich mit dem Thema Menstruation in populärwissenschaftlicher Ratgeberliteratur von 1926 bis 2017. Anhand von Denk- und Argumentationslinien der Autor\_innen wurde aufgezeigt, welche Normen, Handlungs- und Denkmuster im Umgang mit Menstruation konstruiert wurden. Es zeigte sich, dass das Thema Menstruation in Aufklärungsbüchern hauptsächlich im Kontext von weiblicher Fortpflanzung betrachtet wurde. Gleichzeitig zeigte sich auch hier die politische Bedeutung von Menstruation, die beispielsweise für feministische Ziele instrumentalisiert wurde (vgl. Bauer 2017: 28f).

Die Individualität von Menstruation wurde zwar von allen Autor\_innen explizit betont, jedoch immer mit spezifischen Normalitätskonzepten und Definitionen von ‚Normalität‘ und ‚Natürlichkeit‘ verknüpft, die der Individualität der eigenen Menstruation schnell Grenzen setzte (vgl. Bauer 2017: 29).

In der Diskursanalyse wurde zudem deutlich, dass sich die Art und Weise, wie in der populären Aufklärungsliteratur über Menstruation geschrieben wurde, verändert hat. Explizit von (meist männlichen) Experten ausgesprochene Gebote und Vorstellungen – vor allem hinsichtlich Reinlichkeit und Unsichtbarkeit der Menstruation – wurden zu individualisierten Möglichkeiten, die Frauen unter sich aushandeln sollten. Das Thema Menstruation spiegelt die Rolle der Frau in der Gesellschaft wider; historisch betrachtet wandelte sich das Bild von der Frau als Mutter hin zur emanzipierten Individualistin und Strategin. Jedoch wurde auch in der neueren Ratgeberliteratur die Mutterrolle der Frau betont und Geschlechtervorstellungen blieben dichotom. In jedem ausgewählten Buch wurden zum Teil sehr ambivalente Handlungsperspektiven, Anweisungen und Normen über Menstruation definiert, die mitunter Warnungen, Sanktionen oder Konsequenzen implizierten und somit auch heute noch Frauen vorschreiben, wie sie mit ihrer Menstruation umgehen sollen (vgl. ebd.).

Auf wissenschaftlicher und populärer Diskursebene zeigt sich zum einen, dass das Thema Menstruation aktuell verstärkt thematisiert wird und auch das Menstruationstabu als solches häufig genannt wird, zum anderen aber, dass sich in den Kultur- und Sozialwissenschaften aktuell in Deutschland wenig mit dem Thema beschäftigt wird. Besonders zum Thema männliche Sichtweise auf Menstruation finden sich bisher kaum wissenschaftliche Arbeiten. Die 'Hochphase' der

---

12 Die vorgestellte Forschung bezieht sich auf eine Diskursanalyse von zehn Ratgeberbüchern von 1926 bis 2017 in denen das Thema Menstruation und der Umgang mit der Menstruation analysiert und interpretiert wurde. Die Ergebnisse wurden von der Autorin im Rahmen eines Forschungsberichts (2017) des Masters Europäische Ethnologie/ Kulturwissenschaften in Marburg eingereicht.

Menstruationsforschung ist stattdessen in der Frauengesundheitsforschung sowie der feministischen Standpunktforschung zu verorten, für dessen Zwecke sie häufig – im Sinne der weiblichen Identitätsbildung – instrumentalisiert wurde. Auch der aktuelle (vor allem Netz-) Diskurs zeigt, dass das Thema Menstruation besonders im Zusammenhang mit weiblichem Empowerment genannt wird und hier ein großer Wunsch nach Enttabuisierung besteht.

### 2.2.2 Mediale Diskurse

Während das Phänomen der Menstruation seit Beginn des 21. Jahrhunderts weniger sozial- oder kulturwissenschaftlich betrachtet wurde als bis in die 1990er Jahre, wird es dafür aktuell verstärkt im öffentlichen Diskurs, in deutschen Printmedien (z.B. Stenzel 2015, Würfel 2016, Reisinger 2017, Riese 2017) und erfolgreichen, populärwissenschaftlichen Büchern (z.B. Stömer; Wunsch 2017; Henry 2016; Kleen 2017; Maier 2017) thematisiert. So rief die populäre US-Zeitschrift *Cosmopolitan* beispielsweise das Jahr 2015 zu dem Jahr aus, in dem die Periode öffentlich wurde (vgl. Stenzel 2015). Zudem sind seit ein paar Jahren sogenannte (beziehungsweise sich selbst so nennende) *Menstrual-Activists* oder *Menstruators* im Internet (vorwiegend auf Blogs oder in Social Media Gemeinden wie *Instagram*) im Einsatz 'für die Menstruation' und gegen ihre Tabuisierung (vgl. Böndel 2016). Öffentlich wirksam war auch die Marathonteilnahme der Amerikanerin Kiran Gandhi, der während des Laufs Menstruationsblut an den Beinen herunterlief sowie der *Instagram*-Post (ein Foto auf dem ein Blutfleck auf ihrer Hose zu sehen war) der Spoken-Word-Poetin Rupi Kaur, der durch die Plattform mit der Begründung gelöscht wurde, es verstoße gegen die Richtlinie, Bilder mit sexuellen Handlungen, Gewalt oder Nacktheit zu zeigen (vgl. Riese 2017).

Unter dem Hashtag *#freebleeding*, *#periodpositive*, *#menstruationmatters* oder *#HappyToBleed* lassen sich auf Social Media Plattformen, Blogs und Online-Magazinen viele verschiedene Aktionen mit dem Wunsch einer positiven Besetzung oder Enttabuisierung der Menstruation finden. Auch Modekampagnen wie beispielsweise die des *H&M*-Ablegers *Monki*, der US-amerikanischen Marke *American Apparel* oder der Modedesignerin Rachel Antonoff tragen nach dem Motto „Periods are cool“ (*Monki*) sowohl zum aktuellen Online-, als auch Offline-Diskurs bei (vgl. Böndel 2016:). Auch die Verknüpfung von Trans\*personen und Menstruation ist ein Thema, das verstärkt im Netzdiskurs thematisiert wird (vgl. Riese 2017).

Als progressive Werbekampagne wird zudem der Werbefilm „Blood normal“ gefeiert, der im Rahmen dieser Masterarbeit als Gesprächsstimulus diente (siehe Kapitel 3.2.1). Interessant ist in diesem Kontext auch die Beobachtung, dass Werbung für Monatshygiene nicht rotes, sondern blaues 'Blut' darstellt (vgl. Stenzel 2015).

Auch die Luxus-Steuer auf Tampons (19 Prozent) steht häufiger in Online-Artikeln wie etwa bei *Brigitte.de* in der Kritik. Unter dem Kampagnen-Hashtag *#BloodyLuxuryTax* kann etwa eine Petition unterschrieben werden, welche die Steuer für 'Luxusgüter' wie Tampons, Binden und Menstruationstassen abschaffen will (z.B. Schumann 2017).

Aktuelle Kunstaktionen mit dem Thema Menstruation lassen sich unter anderem bei Petra Mattheis („Riding the Red Tide“) oder Liv Stromquist (cartoonartige bemalte Plakate in U-Bahnhöfen Stockholms) oder Chella Quint (Comedian und Designerin) finden. Aber auch das Malen mit Menstruationsblut (John Anna) oder Menstruation als Schmuck (Lili Murphy-Johnson) wird auf populäre Art und Weise diskutiert (vgl. Böndel 2016).

Ein weiteres im Netz oftmals debattiertes Thema stellt zudem die 'Wiederentdeckung'<sup>13</sup> der Menstruationstassen als Alternative zu Tampons und Binden dar (vgl. Hombach 2018).

Auch Menstruationsurlaub (in Japan, Südkorea und Indien), der Frauen theoretisch (denn praktisch wird dies selten umgesetzt) an zwei Tagen im Monat ein Recht auf Urlaub verschafft und der italienische Diskurs um freie Menstruationstage werden im Netz angesprochen (z.B. Capitoni 2017). Häufig werden in Online-Artikeln auch fremde Kulturen im Kontext des Themas Menstruation aufgegriffen und mit der gesellschaftlichen Abwertung von Frauen in Verbindung gebracht. Ein Beispiel hierfür ist ein Artikel des Online-Magazins *Bento* (Töpfer 2017) mit dem Titel „In Nepal werden Frauen verbannt, wenn sie ihre Periode haben. So kämpfen sie dagegen“ (Töpfer 2017).

### 2.3 Menstruation – Erleben und Umgang im Alltag

*„Menstruation is a fact of life. As such, we do, of course, talk about it, but generally only in socially abstract terms. When the focus shifts to the individual, and menstruation moves from the abstract to become 'my menstruation', then if it becomes known that 'I am on 'my' period, most woman experience a level of discomfort, and worry that their status could be revealed accidentally by a slipped towel, or leaking tampon.“*  
(Newton 2016:183)

Auch wenn Frauen in den westlichen Gesellschaften ihre Menstruation individuell erleben und nicht mehr gesellschaftlich festgelegten Verhaltensregeln folgen müssen, heißt das nicht, dass es aktuell keine Normalitätsvorstellungen im Umgang mit der Menstruation gibt (vgl. Schlehe 1987: 35). Viel eher wird der alltägliche Umgang mit Menstruation von Praktiken des Geheimhaltens, Versteckens und Ignorierens begleitet (vgl. ebd.) und ist Anlass für diverse Sorgen und Scham (vgl. Newton 2016: 183).

---

13 Erste Prototypen der Menstruationstassen beziehungsweise -kappen wurden bereits in den 1860er und 1870er in den USA patentiert, schafften es allerdings nie auf den US-Markt. Die erste Menstruationskappe (die den heutigen Menstruationstassen sehr ähnelt) wurde 1937 von der US-amerikanischen Schauspielerin Leona Chalmers aus Latex entwickelt und patentiert. Jedoch konnte sich die Idee eines wiederverwendbaren Menstruationsschutzes weder in den 1930er, noch in den 1950er Jahren (als Re-Launch) durchsetzen. Erst in den späten 1980er Jahren wurden Latex-Menstruationskappen wiedereingeführt. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts werden Menstruationstassen aus medizinischem Silikon hergestellt und wieder erfolgreicher verkauft (vgl. Lune Group Oy Ltd: 2018).

### 2.3.1 Menstruation aus der Sicht von Frauen

Im deutschsprachigen Raum (Deutschland und Österreich) existieren zwei aussagekräftige, qualitative Forschungen von Zinn-Thomas (1997) und Brodil, Pröll, Reiter (2006) zum Alltagserleben, zu Alltagsdiskursen und -praktiken von Frauen und ihrer Menstruation, die im Folgenden einen Überblick auf die Menstruation aus Sicht von Frauen geben sollen. In der englischsprachigen Literatur wird zudem auf die Forschung der Anthropologin (und Sinologin) Emily Martin (von 1989) eingegangen, die besonders auf den Zusammenhang von Menstruation, Arbeit und sozialer Schicht aufmerksam machte. Die aktuellen Forschungsergebnisse über „Everyday Discourses of Menstruation“ (2016) der Kultur- und Genderwissenschaftlerin Victoria Louise Newton werden anschließend diskutiert. Als aktuelle (2017) quantitative Studie werden zusätzlich Ergebnisse der repräsentativen Umfrage der Gesundheits- und Zyklus-App *Clue* zusammen mit der *International Women's Health Coalition* vorgestellt, die verdeutlichen sollen, wie über Menstruation gesprochen wird.

In den Interviews von Zinn-Thomas<sup>14</sup> wurde die Menstruation von den meisten der von ihr befragten Frauen zunächst einmal als etwas ‚normales‘ oder ‚alltägliches‘ und ‚wenig wichtiges‘ beschrieben (vgl. Zinn-Thomas 1997: 238). Wenn Menstruation im Alltag thematisiert wurde, dann im Kontext von Menstruationsbeschwerden, Menstruationshygiene oder wenn es um die Menarche (die erste Menstruation) ging (vgl. ebd.: 223ff). Vor allem von jüngeren Frauen und Mädchen kam der Menstruation eine negative Bewertung durch schmerzhaftes Menstruationsbeschwerden oder die hygienischen Anforderungen zu (ebd.). Besonders Frauen, die sich während der Menstruation weniger leistungsfähig fühlten, bewerteten diese negativ. Trotzdem erzählten die meisten Interviewpartnerinnen, dass sie sich während der Menstruation genauso wie sonst verhalten und fühlen würden. Wenn die Menstruation als positiv bewertet wurde, dann im Kontext einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Körper, im Hinblick auf eine Schwangerschaft oder hinsichtlich der Möglichkeit, sich zu schonen (vgl. ebd.: 177ff).

Brodil, Pröll und Reiter (2006) führten qualitative Interviews mit Expertinnen, Mädchen und Frauen in Österreich und stellen fest, dass bereits die Menarche für viele Mädchen eine ambivalente Erfahrung ist. Die Menarche wird von den Interviewten mit Stolz verbunden und als Zeichen der Reife und des Erwachsen-Seins zum Teil sogar herbeigewünscht. Gleichzeitig sei sie mit vielen negativen und unangenehmen Gefühlen besetzt. Die Autorinnen beschreiben, dass sich viele Mädchen während ihrer Menstruation eklig und abstoßend fühlen und die Angst äußern, dass diese – zum Beispiel durch Blutflecken, aber auch durch vermehrte Pickel, ein verändertes

---

14 Zinn-Thomas führte 1997 qualitative Leitfadeninterviews zum Thema Menstruation mit 40 Frauen verschiedenen Alters, unterschiedlicher Herkunft und sozialer Schicht in Deutschland durch (vgl. Zinn-Thomas 1997: 116f).



Äußeres, oder gar veränderte Charaktereigenschaften – sichtbar werden könne. Für viele Mädchen stellte vor allem das Bloßgestellt werden während der Menstruation ein schambesetztes Thema und eine mögliche 'Gefahr' im Alltag dar. Aber auch für viele erwachsene Frauen war die Menstruation mit einem Peinlichkeitsgefühl verbunden. Das Erleben der ersten Menstruation wird von den Autorinnen als entscheidend dafür gesehen, wie die spätere Einstellung zur Menstruation aussieht. Eine These der Autorinnen lautet deshalb, dass eine unproblematische Menarche eher dazu führe, dass auch das spätere Menstruationserleben weniger negativ erlebt wird und weniger Menstruationsbeschwerden existieren (vgl. Brodil et al.: 12, 26). Brodil, Pröll, Reiter (2006: 21f) beschreiben weiter, dass viele Frauen während der Menstruation bewegungsunwillig seien und ein starkes Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug hätten. Sie betonten weiter, dass das Empfinden mit dem Alter – ungefähr ab dem 30. Lebensjahr – zunehmend als positiv und als Erneuerung oder Selbstreinigung empfunden wurde (vgl. Brodil et al.: 2006: 21f). Pubertierende Mädchen fühlten sich hingegen häufiger beeinträchtigt und beurteilten auch die Kosten für Hygieneartikel und Schmerzmittel als zu teuer. Sie waren zwar grundsätzlich über Sex aufgeklärt, allerdings war das Wissen über den weiblichen Körper – und damit auch über die Menstruation – häufig eher marginal (vgl. ebd.). Sex während der Menstruation wurde sowohl von den befragten Frauen und Mädchen, als auch von den Expertinnen, größtenteils ausgeklammert und tabuisiert. Viele wollten sich dem Partner / der Partnerin nicht ‚zu muten‘ und hätten Angst vor einer negativen Reaktion, andere fühlten sich selbst abstoßend. Einige hatten in der Zeit der Menstruation ein besonderes Interesse und Lust am Sex (vgl. Brodil et al.: 2006: 23). Aus den Interviews von Zinn-Thomas (1997: 207) geht eher hervor, dass es beim Umgang mit Sex während der Menstruation altersspezifische Unterschiede gibt. Junge Frauen (bis 35 Jahre) fühlten sich demzufolge während ihrer Menstruation weniger eingeschränkt als ‚ältere‘ Frauen (ab 36 Jahre). Die Gründe hierfür würden sich unterscheiden. Während die jüngeren Frauen persönliche Motive betonten, die sie vom Sex abhielten, thematisierten Frauen ab dem 35. Lebensjahr vor allem allgemein gültige Regeln als Hinderungsgrund (vgl. ebd.).

In „Die Frau im Körper“ (1989) betrachtet Martin neben den weiblichen Phänomenen wie der Geburt und Menopause auch die Menstruation. In Baltimore (USA) führte sie qualitative Interviews mit 165 Frauen verschiedenen Alters und aus verschiedenen Bevölkerungsgruppen (vgl. Martin 1989: 19). Sie kommt in ihrer Forschung zum Ergebnis, dass von der Menstruation gesprochen werde als etwas, was 'man hat' oder 'bekommt' und als ein Vorgang, durch den 'man hindurchmuss' oder 'den man ertragen muss'. Deutlich wird bei diesen Aussagen nicht nur der Pragmatismus oder zum Teil Fatalismus der befragten Frauen, sondern auch die Trennung der Menstruation vom Selbst, die mit einer Art Entfremdung des eigenen Körpers einhergeht (vgl. ebd.: 102f, 114). Diese 'Entfremdung' passiere auch deshalb, weil Frauen häufig nicht artikulierten, wie und was sie konkret fühlten, sondern die Menstruation eher für etwas halten würden, das ihnen passiere (vgl. ebd.: 139). Die Menstruation wurde von vielen befragten Frauen als 'Zumutung'

beschrieben, die mit Assoziationen wie Ekel, Unreinheit, Schmutz und Krankheit einhergehe (vgl. ebd.: 118).

Während der Arbeitszeit und am Arbeitsplatz sei ein Menstruationstag geprägt von Organisation und Geheimhaltung. Die Interviewten – egal ob in der Schule oder im Berufsleben – erzählten von Schwierigkeiten, unbemerkt eine Toilette aufzusuchen, um eine Binde oder ein Tampon zu wechseln. Die Toilette wird damit zum Rückzugsort und gleichzeitig zum „Platz zur Erhaltung eines Restes von Autonomie“ (Martin 1989: 120), denn dort könnten Solidarität zwischen Frauen, aber auch Austausch und Privatsphäre genutzt werden. Martin (ebd.) formuliert das so: „Wenn es private Räume geben muß [sic], um mit dem umzugehen, was als beschämend oder eklig gilt, dann lassen sich diese Orte auch in subversiver Weise nutzen.“ Weiter sieht sie eine Chance im Menstruationstabus durch die Möglichkeit der weiblichen Organisation und Rebellion: „Jedes Tabu aufgrund von Schamhaftigkeit enthält zugleich die Möglichkeit, Kraft für eine Rebellion zu sammeln: Wenn das, was mein Körper tut, im Verborgenen geschehen muß [sic], dann kann ich das nutzen, um auch anderes Tun geheim zuhalten.“ (ebd.: 123)

Das Wissen und die Aufklärungen über Menstruation unterscheidet sich bei den von Martin befragten Frauen stark nach ihrer Schichtzugehörigkeit. Während Frauen der Mittelschicht zwar medizinische Auffassungen über Menstruation wiedergeben können, aber wenig praktisches (und nutzbares) Wissen zur Verfügung hätten, äußerten sich fast alle Frauen der Arbeiterschicht phänomenologisch, hätten jedoch kaum den medizinischen Menstruationsvorgang erläutern können (vgl. Martin 1989: 136f). Durch das Wissen um die medizinische Auffassung, die Menstruation sei „ein Abfallprodukt einer verfehlten Schwangerschaft“ (ebd.: 140), wäre der Umgang von Frauen der Mittelklasse eher von kulturellen, meist negativen Bedeutungen geprägt (vgl. ebd.: 139f).

Auch die Entwicklungen um PMS und dessen Pathologisierung sieht Martin im Zusammenhang mit einer ausbeuterischen Arbeitswelt, die versuche, den weiblichen Hormonspiegel zu glätten. Damit sollten weibliche Stimmungen pathologisiert und medikalisiert werden, obwohl auch Männer unterschiedliche Stimmungen und Hormonlevel hätten und häufig dem Arbeitsplatz fernblieben (vgl. Martin 1989: 168f).

Newton hebt in ihrer Arbeit die Medikalisierung der weiblichen Lebenswelten in westlichen Gesellschaften hervor, insbesondere wenn es um Reproduktionsfähigkeit geht (vgl. Newton 2016: 55f). Die Medikalisierung rund um die Menstruation – inklusive Hormonvergabe und Störungsklassifikation – hätte zur Folge, dass Normalität über einen festgelegten Standard definiert sei. Somit würden die Grenzen von Normalität und damit auch die gesellschaftlichen Vorstellungen was ‚normal‘ ist und was nicht, immer enger gesteckt. Die daraus resultierende Normalvorstellung könnten jedoch immer weniger Frauen erfüllen. Gleichzeitig würde die Menstruation häufig nur noch mit 'Problemen' und 'Abnormalitäten' assoziiert (vgl. ebd.: 56). Sie

beschreibt, dass das *Body Management* der Menstruation in der Öffentlichkeit nur an geschlechtergetrennten, halbprivaten Orten stattfindet, beispielsweise auf Toiletten und Badezimmern. Im Privaten sei es eher möglich, mit anderen Frauen oder innerhalb von Paar-Beziehungen über die eigene Menstruation zu sprechen. Während bei einigen älteren von ihr befragten Frauen dies auch Zuhause nicht möglich gewesen sei, sprechen einige jüngere Interviewpartnerinnen von einem 'entspannteren Umgang' mit der Menstruation. Dies bedeutete, dass Menstruationsprodukte offen herumliegen und nicht versteckt werden müssten oder dass Sex während der Menstruation als unproblematisch angesehen wird (vgl. ebd.: 184).

Die Gesundheits- und Zyklus-App *Clue* hat zusammen mit der *International Women's Health Coalition* eine Umfrage mit 90.000 Teilnehmerinnen aus über 190 Ländern zum Thema Menstruation durchgeführt, um herauszufinden, wie Frauen weltweit mit dem Thema umgehen und wie offen darüber gesprochen wird. Die Ergebnisse zeigen, dass sich nicht alle Frauen trauen, offen über ihre Menstruation zu sprechen und es vermeiden, mit Männern darüber zu sprechen. So gaben beispielsweise 79 Prozent der deutschen Teilnehmerinnen an, ihre Menstruationserfahrungen mit anderen Frauen zu teilen, 77 Prozent der gleichen Teilnehmerinnen gaben jedoch auch an, dass sie nicht mit männlichen Arbeits- oder Schulkollegen darüber sprechen würden. Nur 24 Prozent gaben an, mit ihren (männlichen) Partnern über das Thema Menstruation zu sprechen (vgl. Clue 2017).

Im alltäglichem Umgang mit der Menstruation lässt sich aus den Ergebnissen der qualitativen Studien aus Deutschland (Zinn-Thomas 1997) und Österreich (Brodil et al. 2006) sowie den USA (Martin 1989) und England (Newton 2016) zusammenfassen, dass Frauen ihre Menstruation häufig als 'normal' beschreiben, diese jedoch eher mit negativen Assoziationen verknüpft ist. Die Menstruation wird zum Teil mit Schmerzen und alltäglichen Beeinträchtigungen verbunden, die sich mitunter durch Bewegungsunwilligkeit und Schwäche zeigen. Dennoch sei die eigene Leistungsfähigkeit und der Alltag von der Menstruation kaum beeinträchtigt gewesen. Gleichzeitig sei der Menstruationsumgang in der Arbeitswelt von Schwierigkeiten und Geheimhaltung geprägt. Die Bedeutung der Toilette als Schonungs- und Rebellionsraum wurde durch Martins Interpretationen sichtbar. Auch das Sprechen über die (eigene) Menstruation ist von Ambivalenzen geprägt und findet hauptsächlich in engen (weiblichen) Freundschaften statt.

### **2.3.2 Menstruation aus Sicht von Männern**

Zum männlichen Erleben der Menstruation sowie zur Sicht- und Umgangsweise von Männern auf und mit Menstruation existiert bisher sehr wenig Forschung. So findet sich im deutschsprachigen Raum nur eine empirische Arbeit des Psychiaters Georg Winterer (1992) über das Thema Menstruation aus männlicher Sicht. Winterer fasste zunächst diverse empirische Forschungsergebnisse aus dem englischsprachigen Raum - von 1970 bis in die 1980er Jahre - zusammen und kam zu dem Ergebnis, dass Männer grundsätzlich sehr wenig über Menstruation

wüssten und es vermieden über das Thema zu sprechen. Wenn Männer Menstruation thematisierten, dann im Kontext von PMS (das sogenannte Prämenstruelle Syndrom) oder als Sex-Hindernis. Seiner Interpretation nach fühlten sich Männer durch die Andersartigkeit von menstruierenden Frauen bedroht. Um dieser vermeintlichen Bedrohung zu entkommen, leugneten und tabuisierten diese die Menstruation von Frauen und gingen auf Distanz. Diese Ablehnung wirke sich wiederum negativ auf das Menstruationserleben von Frauen aus (vgl. Winterer 1992: 105). Winterer beschrieb in seiner eigenen Studie zudem stereotype und negative Aussagen von Männern über menstruierende Frauen, beispielsweise, dass diese besonders unberechenbar, rücksichtslos und aggressiv seien. Winterer fasste diese abwertenden Zuschreibungen unter dem Faktor „männliches Konzept von menstruierenden Frauen“ (ebd.: 162) zusammen und kam bei seiner Analyse zu dem Ergebnis, dass von den 600 befragten Männer in Berlin 15 Prozent ein stark negatives Konzept, 49 Prozent ein wenig negatives und 36 Prozent ein mäßig negatives Konzept von menstruierenden Frauen hatten (vgl. ebd.: 164)<sup>15</sup>.

Die Masterarbeiten „Men's Knowledge and Perspectives on Menstruation“ von Ishwari Rajak (2015) von der Minnesota State University Mankato und „Men's Perceptions of Menstruation“ von Katherine Fishman (2014) von der Southern Illinois University Carbondale widmeten sich Einstellungen, Wissen und Wahrnehmungen von Männern über Menstruation.

Fishman (2014) setzte ihren Forschungsschwerpunkt dabei auf die Sichtweise von jungen Männern auf Menstruation und fragte sich, ob diese Sichtweise einen Einfluss darauf habe, wie Frauen wahrgenommen werden. Außerdem interessierte Fishman, woher und wie die Interviewpartner das Wissen über Menstruation erlangt haben (vgl. Fishman 2014: 19). Dafür führte sie zwei Gruppeninterviews mit insgesamt 14 Studenten durch. Das erste Interview mit einer Gruppe von acht Männern aus einer Studentengruppe, die sich mit der Analyse von Männlichkeitsdarstellungen in westlichen Ländern beschäftigte sowie einer zweiten Gruppe aus sechs Männern einer Studentenverbindung. Sie kam zu dem Ergebnis, dass die befragten Männer Menstruation im Zusammenhang mit affektiven Veränderungen bei Frauen sahen und die Menstruation grundsätzlich nicht relevant für ihr eigenes Leben halten würden (vgl. ebd.: 38ff). Durch die negative Assoziation mit Blut sei die Menstruation etwas, was mit Ekel verknüpft sei. Dieses negative Konzept von Menstruation würde sich auch im Nicht-darüber-reden und Vermeiden von sexuellen Kontakten während der Menstruation äußern (vgl. ebd.: 42ff). Interessant ist zudem, dass die Interviewten angaben, zu jung gewesen zu sein, wenn es um die Aufklärung über Menstruation im Kontext von Sexualaufklärung ging (vgl. ebd.: 33f). Weiter waren sich die befragten Männer einig, dass das Thema Menstruation mit gesellschaftlichen Tabus verknüpft sei und etwas sei, über das man nicht sprechen sollte (vgl. ebd.: 35f).

---

15 Die Frage, ob überhaupt positive Aspekte genannt oder erfragt wurden, wäre an dieser Stelle interessant gewesen.

Rajak (2015) führte in ihrer Forschung neun Einzelinterviews durch und erforschte dabei vor allem das Wissen und die Perspektiven auf Menstruation von männlichen Studenten der Minnesota State Universität, die alle einen unterschiedlichen kulturellen Hintergrund hatten (vgl. Rajak 2015: 35). In diesem Zusammenhang stellte sie fest, dass die meisten Interviewten zwar durch die Schule und im Kontext von Sexualkundeunterricht aufgeklärt wurden, aber keine ausreichenden Kenntnisse über den biologischen Ablauf der Menstruation besaßen (vgl. ebd.: 73). Rajak fand weiter heraus, dass Menstruation kein Gesprächsthema unter den befragten Männern sei. So erzählten diese, dass sie es grundsätzlich vermieden über Menstruation zu reden. Einer der Hauptgründe sei, dass das Thema ein 'Frauenproblem' sei. Diejenigen, die über Menstruation redeten, sprachen entweder mit ihren Partnerinnen oder engen Freundinnen (vgl. ebd.: 79f). Die Befragten seien zudem mit der Überzeugung aufgewachsen, dass sie bei Gesprächen über Menstruation nicht teilnehmen sollten beziehungsweise dürften. Ein paar der befragten Männer brachten das Thema Menstruation in Verbindung mit Mythen und Tabus, beispielsweise mit dem Mythos, dass ein Sexverbot während der Menstruation existiere, lehnten diese vermeintliche Regel aber für sich selbst ab (vgl. ebd. 80). Zwar zeigten sich viele der Interviewpartner grundsätzlich positiv oder neutral gegenüber dem Thema Menstruation, andererseits sei es für Rajak sehr schwer gewesen, überhaupt Interviewpartner für ihre Studie zu finden. Außerdem zeigte sich, dass alle Männer von negativen Bewertungen über Menstruation wussten (vgl. ebd.: 71, 80).

### **3. Forschungsvorhaben und Methode**

Das Thema dieser Arbeit – die Bedeutung von Menstruation im Alltag – wurde mit Hilfe von zehn qualitativen Interviews mit dreizehn Interviewpartner\_innen erforscht. Die Interviews wurden als fokussierte Leitfaden-Interviews geführt. Als Forschungsstil wurde die *Grounded Theory* ausgewählt, da sie eine offene Herangehensweise und eine gegenstandsbezogene Forschung ermöglicht. Wirkungszusammenhänge können über die Analyse von Kategorien und deren Beziehungen zueinander rekonstruiert werden (vgl. Rosenthal 2015: 244).

Die Interviews wurden nach der Durchführung nach festgelegten Regeln (siehe Anhang 1 Transkriptionsregeln) transkribiert und mit dem Analyse- und Auswertungsprogramm *MAXQDA Analyics Pro 2018* kodiert und analysiert.

Im Folgenden werden der Interviewverlauf, die Interviewtechniken, das Material und die Methodik näher erläutert.

#### **3.1 Das fokussierte Leitfadeninterview**

Das fokussierte Interview zeichnet sich dadurch aus, dass zu Beginn des Interviews ein Gesprächsstimulus – zum Beispiel in Form eines Films, eines Texts oder eines Ereignisses – steht, der allen Interviewpartner\_innen präsentiert wird. Das darauffolgende Interview ist daran

interessiert, den Stimulus aufzugreifen und die subjektive Wahrnehmung der Interviewpartner\_innen auf diesen zu erfassen (vgl. Pryborski, Wohlrab-Sahr 2010: 147).

Laut Hopf (2010: 354) bestehen die Vorzüge des fokussierten Interviews in seiner breiten Fragereichweite, in seiner Spezifität, Tiefe und im Einbezug des persönlichen Kontextes des/der Interviewten. Der oder die Befragte soll eine größtmögliche Chance haben, auf einen bestimmten Stimulus zu reagieren und durch diesen so aktiviert zu werden, dass persönliche Erinnerungen und Gefühle hervorgerufen werden. Der Stimulus sollte ein Interview möglichst so rahmen, dass sich mit den dort gezeigten Inhalten in verschiedener Weise auseinandergesetzt werden kann. Die affektiven, kognitiven und wertenden Bedeutungen, die der oder die Befragte herstellt, sollen zudem durch den / die Interviewer/in unterstützt werden. Dieser / Diese muss alles Persönliche und Erzählte so ausreichend erschließen, dass eine anschließende Interpretation und Kontextualisierung durch sie / ihn gewährleistet ist (vgl. Hopf 2010: 354). Der Vorteil von fokussierten Interviews liegt zusammenfassend in der Kombination aus eher zurückhaltender Gesprächsführung und dem Interesse an spezifischen Informationen, die mit individuellen Bedeutungen verknüpft werden können (vgl. ebd.: 355). Zudem können fokussierte Interviews eine „[...] wichtige Hilfe bei der Anregung persönlicher, nicht immer leicht darzustellender Erinnerungen sein.“ (ebd.: 355)

### **3.1.1 Der Gesprächsstimulus und Interviewleitfaden**

Das Video „Blood normal“, welches als Stimulus für das fokussierte Interview dieser Arbeit dient, wurde am 17.10.2017 von der internationalen Marke *Libresse* auf *Youtube* veröffentlicht. In den Niederlanden und in Skandinavien wurde es in voller Länge (2:22min) und in Großbritannien (hier bekannt unter dem Markennamen *Bodyform*) in einer 20-Sekunden-Fassung als Werbespot im Fernsehen gezeigt. Die Werbekampagne wurde unter Regie von Daniel Wolfe von der Londoner Werbeagentur *Abbott Mead Vickers BBDO* (AMV) und der Filmproduktionsfirma *Flare Studio* produziert (vgl. Brecht: 2017). Als Spot lief er zudem auf *Youtube*, *Facebook*, *Instagram* und *Snapchat* (vgl. Müller: 2017). Auslöser für die filmische Umsetzung sei die Umfrage *Period Taboo* gewesen, welche die Mädchenrechtsorganisation *Plan International UK* in Auftrag gegebenen hatte. Sie zeigt die Auswirkungen des tabuisierten Themas, in Form von Stigmatisierung, Scham und Schweigen, auf Teenagerinnen im Alter von 14-21 Jahren in Großbritannien (vgl. Plan UK: 2017). Eine von fünf Frauen habe angegeben, sich in der Vergangenheit für ihre Periode geschämt zu haben. Da die Menstruation ein ganz normaler Teil des Lebens sei, wolle die Werbekampagne mit diesem Stigma 'aufräumen', so die Initiator\_innen (vgl. Müller: 2017). Der Videokampagne wurde im Internet eine verhältnismäßig große Aufmerksamkeit geschenkt und von einigen Zeitungen und Blogs rezipiert. Die kurze Version des Videos des britischen Accounts *BodyformChannel* wurde beispielsweise 2,6 Millionen Mal auf *Youtube* angesehen, die Versionen der finnischen, schwedischen und niederländischen Marken *Libresse* verzeichnen auf *Youtube*

aktuell (Stand März 2018) jeweils um die 300.000 Klicks. Das Video zeigt Frauen und Männer in unterschiedlichen Alltagssituationen und während -aktivitäten, zum Beispiel wie sie in der Bibliothek lernen, schwimmen, sich küssen, mit Freunden zusammensitzen, eine Party veranstalten oder auf einem Poetryslam auftreten. Diese und viele weitere Situationen werden mit dem Thema Menstruation verknüpft. Es wird zum Beispiel eine Szene dargestellt, in der ein Mann im Supermarkt Hygieneartikel (Binden) einkaufen geht. In einer anderen Szene wird eine Frau gezeigt, die in einer Bibliothek auf die Toilette geht, um dort ihre Binde zu wechseln. Eine andere Frau fragt in einer weiteren Szene ihre Freunde beim Abendessen nach einer Binde (siehe **Abbildung 1**, S. 79). Zudem wird eine Szene inszeniert, in der einer Frau unter der Dusche Blut an den Beinen herunterläuft (siehe **Abbildung 2**, S. 80). Statt einer blauen Flüssigkeit, die als 'Blutersatz' häufig in der Werbung verwendet wird, zeigt „Blood normal“ eine rote Flüssigkeit (siehe ebenfalls **Abbildung 2**). Am Ende der Werbung erscheint ein zensierter Slip, der augenscheinlich eine Binde mit Blut darstellen soll und die „Assorted TV Broadcast Authorities Worldwide“ werden mit „The sight of period blood is unacceptable“ zitiert (siehe **Abbildung 3**, S. 80). Danach erscheint der eigentliche Slogan der Kampagne „Periods are normal, showing them should be too.“ (vgl. Libresse Sverige: 2017).

Das Video gibt dem Interview einen aktuellen Bezugsrahmen und soll mögliche erste Hemmungen bezüglich des Themas abbauen. Ein Gesprächsanreiz wird gegeben und eigene Erinnerungen können mit den gezeigten Bildern verknüpft werden. Das Video wurde auch deshalb ausgewählt, da es viele verschiedene Themen rund um das Thema Menstruation anspricht und damit die Möglichkeit gibt, die Themenkomplexe im offenen Leitfaden aufzugreifen.

### ***Interviewleitfaden***

Für das Interview wurde ein Leitfaden mit vorformulierten Fragen (siehe Anhang 2 Interviewleitfaden) erarbeitet, um eine gewisse Vergleichbarkeit der einzelnen Interviews und deren Ergebnisse zu gewährleisten. Der Interviewleitfaden ist als Orientierungs- und Strukturhilfe zu verstehen, der sich zwischen offeneren und spezifischeren Fragen bewegt und sich an thematischen Schwerpunkten orientiert (vgl. Pryborski, Wohlrab-Sahr 2010: 144).

- Konkret wurden folgende filmischen Szenen aus dem „Blood Normal“-Film aufgegriffen und in den Leitfaden integriert:
- Alltagssituationen, die mit Menstruation verknüpft werden
- andere Menschen nach Binden beziehungsweise Tampons fragen
- die Einkaufssituation von Hygieneartikeln (im Film kauft ein Mann Binden ein)
- verschiedene Gefühlslagen von Frauen
- Beeinträchtigungen und Schmerzen während der Menstruation
- Frauen, die sich während ihrer Menstruation krankschreiben lassen

- Sex während der Menstruation
- sich über menstruierende Frauen lustig machen

Das Interview ist so konstruiert, dass der / die Interviewte zu eigenen Erzählungen angeregt wird und den Inhalt selbst strukturieren und benennen kann. Deshalb enthält der Leitfaden nicht nur einige erzählgenerierenden Fragen, bei denen der / die Interviewte bestenfalls ins eigene Erzählen von erlebten Erfahrungen und konkreten Situationen kommen soll, sondern auch erzählgenerierende Nachfragen, wie beispielsweise die Einstiegsfrage „Kannst du dich erinnern, wann du das erste Mal von Menstruation gehört hast?“.

### **3.2 Rekrutierung und Darstellung der Interviewten**

Die Interviews wurden in einem Zeitraum von ungefähr zwei Monaten (Dezember 2017 und Januar 2018) durchgeführt und fanden in Gießen und Marburg in öffentlichen Cafés (2), in den Wohnungen der Interviewten (3) oder der Wohnung der Interviewerin (5) statt. Die Interviews dauerten jeweils zwischen 30 und 70 Minuten und wurden als Audiodateien mit dem Smartphone aufgezeichnet. Zusätzlich wurden zu den Interviews jeweils Notizen in Form von Memos angelegt, welche bei der späteren Analyse und während des Kodierens hinzugezogen und ergänzt wurden.

#### ***Rekrutierungsprozess***

Die Interviewten wurden zum Teil über Freunde rekrutiert, zum Teil auch von der Interviewerin selbst angesprochen. Außerdem wurden drei Plakate (siehe Anhang 3 Aushang) in Marburg – in einem Café, in einem Geburtszentrum und in der Uni – ausgehängt. Gesucht wurde dabei nach Personen und Paaren, die zwischen 20 und 40 Jahre alt sind, da sich der Gesprächsstimulus ebenfalls auf eher junge Menschen bezieht. Aufgrund eines offenen Vorgehens, spielten weitere Kriterien vorerst keine Rolle bei der Rekrutierung von Interviewpartner\_innen.

Die Aushängeplakate erwiesen sich jedoch als ungeeignetes Mittel, da sich darauf lediglich eine Person meldete. Am erfolgreichsten gestaltete sich das direkte Anfragen von entfernten Bekannten über soziale Netzwerke (zum Beispiel *Facebook*) oder dem Bekanntenkreis der Interviewerin, sodass die Mehrzahl der Interviewten über diese Weise rekrutiert werden konnten. Während es am Anfang schwierig war, (vor allem männliche) Personen für die Interviews zu gewinnen, stellte sich nach kurzer Zeit eine Art Schneeball-Effekt ein und viele weitere Personen wollten ebenfalls zum Thema Menstruation interviewt werden<sup>16</sup>.

Interessant zu erwähnen ist zusätzlich, dass bei der Rekrutierung der Interviewpartner\_innen sowie bei Gesprächen über meine Masterarbeit die Reaktionen oftmals extremer ausfielen, als bei bisherigen Seminar- oder Bachelorarbeitsthemen. Entweder reagierte das Gegenüber sehr positiv

---

16 Nicht alle interessierten Personen konnten am Ende interviewt werden, da dies den Rahmen der Forschung gesprengt hätte.



bis interessiert, sehr überrascht oder ungläubig bis fassungslos. Eine relativ gleichgültige oder neutrale Haltung konnte jedoch nicht beobachtet werden. Es ist deshalb anzunehmen, dass das Thema Menstruation eine gewisse Brisanz besitzt, die sich in den an die Interviews anschließenden Diskussionen oft emotional äußerte.

### ***Vorstellung der Interviewten***

Insgesamt wurden dreizehn Personen im Alter von 21 bis 33 Jahren in zehn Interviews befragt. Die ausgewählten Personen bilden eine relativ homogene Gruppe<sup>17</sup>, teilweise existieren aber auch relevante Unterschiede (siehe Abbildung 4). Fünf der Interviewten betitelten sich selbst als männlich, acht als weiblich. Drei Interviews fanden als Paarinterview statt, von denen zwei Interviews mit heterosexuellen Paaren in einer Beziehung und eines in Form eines Geschwisterinterviews (mit zwei Schwestern) geführt wurden. Unter den Interviewten befanden sich zwei Personen mit Realschulabschluss, eine mit Fachabitur und zehn Personen mit Abitur. Von diesen zehn haben neun studiert oder studieren aktuell. Die Studienfächer verteilen sich mit angestrebten (4) oder erreichten Uniabschlüssen (5) in Medizin (4), Sozialwissenschaften (2 beziehungsweise 3), Chemie (1), Sonderpädagogik (1) sowie Polizeiwesen (1). Von den übrigen Interviewten arbeiten zwei als Erzieherinnen, eine als Sozialassistentin und eine als pharmazeutisch-technische Assistentin. Alle Personen wurden entweder in Gießen oder Marburg interviewt und kommen ursprünglich aus Hessen (7), Nordrhein-Westfalen (3), Bayern (1) und Berlin (1). Der Familienstatus variiert, zehn der befragten Personen befinden sich in einer festen Beziehung, eine Person ist verheiratet und hat ein Kind, eine Person war zum Zeitpunkt des Interviews schwanger.

Es lässt sich feststellen, dass der Großteil der Befragten in einem naturwissenschaftlichen oder sozialwissenschaftlichen Kontext studiert oder studiert hat (8), zwischen 26 und 33 Jahren alt ist (9) in einer Beziehung lebt (10) und aus Hessen (7) kommt. Zudem beschrieben sich, mit zwei Ausnahmen, alle Interviewten als nicht oder nicht besonders religiös und betonten die Offenheit gegenüber dem Interview und dem Thema Menstruation.

Im Abbildungsverzeichnis (**Abbildung 4**) findet sich eine Übersicht der Interviewten, geordnet nach Interviewnummer und -form sowie den wichtigsten Merkmalen (Geschlecht, Name, Alter, Herkunft, Profession, Familien- bzw. Beziehungsstatus) aufgeführt.

### **3.3 Die Grounded Theory**

Die Grundideen der Grounded Theory wurden von den Soziologen Anselm Strauss und Barney Glaser definiert, unterschiedlich weiterentwickelt und zum Teil revidiert. Die Methodologie ist auch

---

<sup>17</sup> Diese eher unbeabsichtigte Homogenisierung (die befragten Personen haben zum Teil sehr ähnliche Sozialisationserfahrungen) führt im Endeffekt dazu, dass die Forschungsergebnisse besser vergleichbar sind.

als Gegenentwurf einer damals eher abstrakten und unempirischen Soziologie auf der einen und einer streng an Naturwissenschaften orientierten Methodologie auf der anderen Seite zu verstehen, die den qualitativen Methoden einen eigenen, einflussreichen Zugang gewährte (vgl. Przyborski, Wohlrab-Sahr 2010: 184f). Die von Corbin und Strauss (1996) weiterentwickelte Methodik, die dieser Arbeit als Grundlage dient, betont zudem die Offenheit, Flexibilität und Kreativität als wichtige Voraussetzungen für die praktische Anwendung (vgl. Strauss, Corbin 1996: 11f).

Mit Hilfe der Methode sollen Rohdaten in theoriegeleitete Konzepte überführt werden. Dies geschieht in Form von Kodes und Kategorien als zunächst abstrakte Konzepte, welche zum Ende des Forschungsprozesses im besten Fall zu einer eigenen Theorie führen können (vgl. Przyborski, Wohlrab-Sahr 2010: 198). Der ständige Wechsel von Datenerhebung und Auswertung gehört zu den wesentlichen Merkmalen der Grounded Theory. Sie betont die „[...] *zeitliche Parallelität* und wechselseitige *funktionale Abhängigkeit* der Prozesse von Datenerhebung, -analyse und Theoriebildung“ (Strübing 2008: 14).

Während zu Beginn der Forschung aus dem Material vorläufige und offene Konzepte entwickelt werden, sollen sich diese im Laufe des Forschungsprozesses durch ständiges Kontrastieren, Relativieren und Reflektieren weiter fundieren bis schließlich eine theoretische Sättigung erreicht ist (vgl. ebd.: 195). Diese Sättigung soll durch das theorieorientierte Kodieren des Datenmaterials und die Analyse dieser mittels offener Kategoriebildung geschehen. Von Relevanz ist dabei, dass erst während des Kodierens Kategorien gebildet werden, welche dann im Verlauf des Auswertungsprozesses immer wieder erweitert und verfeinert werden. Diese Kategorien sind immer als Resultat von Interpretationen der Forschenden zu verstehen und nicht als bloße Zusammenfassungen (vgl. ebd.). Das Schreiben von Forschungsnotizen, sogenannten Memos, gehört ebenfalls zum prozesshaften und zirkulären Forschungsprozess (vgl. Przyborski, Wohlrab-Sahr 2010: 200f).

### **Vorgehensweise**

Mit dem Ziel einer „integrativen Darstellung verschiedener Aspekte eines Themas“ (Götzö 2014: 445) und einer systematischen Verdichtung wurden die Interviews zunächst aufgebrochen und einzelnen Themen (Konzepten) zugeordnet und dann neu zusammengefügt (offenes Kodieren). Es wurden erste Kategorien beziehungsweise *Phänomene* bestimmt benannt, deren Dimensionen und Eigenschaften im Zentrum der Analyse stehen (vgl. Corbin, Strauss 1996: 54f). Bei diesem ersten Analyseschritt steht das Vergleichen und Fragen im Fokus der Forschung. Die einzelnen Textteile der Interviews wurden Zeile für Zeile analysiert und mit ersten Kodierungen versehen.

In einem weiteren Schritt wurden thematische Beziehungen innerhalb dieser Konzepte hergestellt und beschrieben (axiales Kodieren). Bei diesem Vorgehen soll zudem die Datenmenge reduziert und konzentriert werden (vgl. Rosenthal 2015: 245). Die Grundlage hierfür stellt das sogenannte

*paradigmatische Modell* dar. Nach diesem Modell werden die bisherigen Kategorien nach den Bedingungen, die das Phänomen verursachen, nach dem Kontext, in den sie eingebettet sind und nach den Interaktionsstrategien, durch die sie bewältigt werden können, befragt und analysiert. Zudem werden auch die Konsequenzen dieser Strategien mit den bisher aufgestellten Kategorien verknüpft (vgl. Corbin, Strauss 1996: 76ff).

Abschließend wurden die einzelnen Kategorien noch einmal abstrakter zusammengefügt und verdichtet (selektives Kodieren) (vgl. Götzö 2014: 450f). Das selektive Kodieren hat die Integration und Abstraktion der einzelnen Kategorien zu einer *Kernkategorie* im Sinn.

Im Sinne des theoretischen Samplings waren sowohl der Umfang und die Merkmale der Interviews zu Beginn des Forschungsprozesses nicht vollständig bekannt und wurden während des Forschungsprozesses angepasst. Nachdem die ersten beiden Interviews durchgeführt wurden, wurde der Interviewleitfaden (siehe Kapitel 3.1.1) modifiziert und angepasst. Die Interviewsuche und -durchführung wurde erst beendet, als eine theoretische Sättigung eintrat. Die Auswertung, Kodierung und Analyse der Interviews geschah zeitlich parallel und wurde auch im Kontext von Forschungskolloquien und Gesprächen mit anderen Studierenden immer wieder reflektiert.

#### **4. Darstellung der Ergebnisse**

In den folgenden Unterkapiteln werden die zentralen Ergebnisse der Forschung deskriptiv dargestellt und mit einzelnen Zitaten aus den Interviews präsentiert. Aufgezeigt werden hier die für die Grounded Theory wichtigen Kategorien, welche die Bedeutung der Menstruation im Alltag der Interviewten hervorheben.

##### **4.1 Reaktionen auf den Gesprächsstimulus**

Zunächst ist auffällig, dass keiner der Befragten das Video „Blood Normal“ bereits gesehen hatte. An aktuelle oder mediale Ereignisse zum Thema Menstruation erinnerte sich kaum jemand, nur vereinzelt wurden Artikel oder Werbung über Menstruationstassen oder Binden- und Tamponwerbungen im Fernsehen wahrgenommen.

Auf die Frage, was sie im Video gesehen haben, antworteten fast alle Interviewten, dass vor allem Alltagssituationen gezeigt wurden, die mit dem Thema Menstruation zu tun hätten. Auffällig ist in diesem Zusammenhang, dass besonders das rote und sichtbare Blut in der Werbung erwähnt wurde.

*Lisa: Also für mich waren das letztendlich Alltagssituationen. Verschiedene Frauen – verschiedenen Alter – die halt gerade ihre Tage haben und wo die Empfindungen auch gezeigt wurden. Es waren zum Teil auch Schmerzbilder, wo es halt auch auf die Unterleibskrämpfe drauf eingeht. [...]* (Interview Nr.7 2018: Zeile 53)

*Manuel: Hmpf, Bilder von Frauen unterschiedlichen Alters, die irgendwelchen Aktivitäten nachgingen, irgendwo rumsitzen oder tanzen, oder Ski fahren oder irgendwas und dann wurde*

*immer mal wieder ein bisschen Blut damit in Zusammenhang gebracht, oder auch Schmerzen. Aber ich konnte jetzt den roten Faden (lacht kurz) nicht so richtig verfolgen. (Interview Nr.5 2018: Zeile 37)*

Außerdem betonten einige Interviewten die dargestellten Schmerzen im Video, die sonst häufig nicht in Tampon- oder Binden-Werbungen zu sehen seien. Der Werbefilm wurde – mit wenigen Ausnahmen – als neutral bis positiv bewertet. Als negative Aussage wurde zweimal betont, dass der Inhalt übertrieben und wenig realistisch dargestellt sei.

*Maria: Hmm... ja ich finde das irgendwie ein bisschen übertrieben alles. Es war ja jetzt so schon, dass es mit krassen Emotionen verknüpft war und jetzt irgendwie ´ne ganz besondere Phase darstellt, für viele Menschen, das finde ich schon ein bisschen komisch. (Interview Nr.4 2017: Zeile 36)*

*Kathrin: Ja ich fand es jetzt ein bisschen übertrieben, ich fand es sehr gezwungen, dass man klarmacht, dass die Frau genauso ist wie der Mann. Also, dass die Frau dann auch mit Motorrad fährt, dass war ein bisschen so, dass muss man jetzt ganz deutlich sehen. Für mich war es ein bisschen zu deutlich. Ich finde man... es gibt doch auch diese Werbung hier in Deutschland wo diese Frau, dann mit Seifenblasen durch den Garten läuft und dann sagt „hier Tampons, sind so super leicht“... also das ist dann wieder so ganz in die andere Richtung, aber das fand ich jetzt krass in die „ok, guck es ist gleich“ ... fand ich irgendwie zu auffällig, deshalb ist mir das negativ aufgefallen.[...] (Interview Nr.6 2018: Zeile 28)*

Einmal bezieht sich die wahrgenommene Übertreibung auf die Darstellung von Frauen, die absichtlich so gezeigt worden seien, als wären die Unterschiede zu Männern nicht großartig vorhanden (was der Interviewten nicht gefiel). Das andere Mal wird die Emotionalität des Themas als Zuspitzung empfunden, weil das Thema für die Interviewte selbst recht pragmatisch bis emotionslos diskutiert wurde. Der Großteil der Interviewpartner\_innen betonte jedoch, dass sie den Werbefilm gerade deshalb interessant fänden, weil er eine realistische und alltägliche Betrachtung der Menstruation darstellen und diese mit Schmerzen in Verbindung bringen würde.

Einige der Interviewpartner\_innen äußerten jedoch auch Verwirrung oder Verunsicherung bezüglich der gesehenen Inhalte, da sie das Video nicht als übliche Werbung identifizierten.

## **4.2 Alltägliche Erfahrungen mit dem Thema Menstruation**

Viele Interviewpartner\_innen berichteten, dass ihre ersten Erfahrungen mit dem Thema Menstruation im Alter von 10-14 Jahren stattfanden. Die Erfahrungen variierten dabei hauptsächlich zwischen familiären und schulischen Kontexten. Während im familiären Zusammenhang häufig Kontakte mit dem Thema durch die Mutter oder die Schwester – oft in Form von herumliegenden Hygieneartikeln – eine Rolle spielten, wurde bei den Schulerfahrungen neben dem Sexualaufklärungsunterricht auffällig oft der Sport- und Schwimmunterricht genannt. Das Thema Menstruation taucht hier auf eine subtile aber häufig negativ konnotierte Weise bereits

im Jugendalter auf. Viele der weiblichen Interviewpartnerinnen berichteten im Zusammenhang mit ihren ersten Erfahrungen auch von ihrer ersten Menstruation (Menarche) und konnten sich zum Teil noch an die konkrete Situation zurückerinnern. Von fünf der acht Interviewpartnerinnen wurde die Menarche eher negativ erlebt und als komisch oder erschreckend bis furchtbar, peinlich oder angsterfüllt beschrieben. Von Julia wurde die Menarche eher als positiv erlebt, da sie bereits so lange auf ihre Menstruation gewartet habe und ihre Freundinnen und Schwestern bereits menstruierten. Mareike beschrieb, dass sie ihre Menstruation vergleichsweise spät bekommen habe und deshalb bereits vor anderen Klassenkamerad\_innen gelogen hätte. Sie und andere Interviewte untermauerten mit Geschichten von anderen Mädchen und ihren eigenen Erfahrungen, dass der Zeitpunkt der Menarche für sie von Bedeutung war. So erwähnten sie etwa, dass der Zeitpunkt ihrer Menarche „relativ früh“ (Nina mit 11 oder 12 Jahren) oder „recht spät“ (Julia mit 13 oder 14 Jahren) war. Kathrin erinnert sich: *Ich weiß noch, als ich das erste Mal meine Tage bekommen hab. Das war furchtbar. Ich weiß noch, dass ich da aus der Schule gekommen bin und dann bin ich zur Toilette gegangen [...] und ich hab halt geschrien und dann kam mein Bruder und meinte nur so „oh Gott, jetzt krieg ich das auch noch mit, die sitzt da unten“ [lacht] und dann hab ich halt geschrien und meine Mutter meinte dann halt „das ist doch nicht schlimm“ und „jetzt bist du ´ne Frau“ und ich dann so „ich will keine Frau werden“ und ich fand es ganz schlimm. Also ich fand es furchtbar. [...] Und hab mich halt gefühlt wie ein Kind und dachte so „oh Gott“ und fand das furchtbar das alles voller Blut war und dachte ich sterbe im ersten Moment, obwohl ich es natürlich wusste, aber es war kein cooles Erlebnis für mich. Obwohl ich eigentlich einen guten Umgang damit hatte. Also meine Mutter hat mir dann gut zuredet und hat dann gesagt „das ist nicht so schlimm“ und „das ist ganz normal“ und „du brauchst keine Angst zu haben, es passiert dir nichts“... das ist ja immer in so Situationen, gerade, wenn man noch jung ist. Man weiß es eigentlich, also ich wusste es schon, aber man denkt halt... Ja, das war für mich ein prägendes Erlebnis.* (Interview Nr.6 2018: Zeile 43)

Julia: *Jaa... ähh, ich hab die erst recht spät bekommen, ich glaube ich war Ende 13, 14 und alle meine Klassenkameradinnen hatten schon ... schon ihre Periode und das wusste ich. Und ich hab immer drauf gewartet und dachte immer so „häh was ist mit mir falsch, dass ich das noch nicht hab“ und dann in den Sommerferien an irgendeinem heißen, heißen Tag [...] da hab ich sie gekriegt und dann hab ich das erst... also ich dachte erst ich würde schwitzen... weil es war so heiß und dann war ich auf dem Klo und dachte so „oh, ist ja alles rot“ und dann hab ich das meiner, meiner Mutter gesagt und die hat sich dann gefreut und meinte so „ah siehst du Julia, ist doch soweit“ weil sie wusste, dass ich drauf warte. Und ich hab sie auch immer gefragt „wann kommt das denn endlich? Warum dauert das so lange bei mir?“ [...] (Interview Nr. 8 2018: Zeile 126)*

Mareike: *Ja... äh als ich aufs Gymnasium gekommen bin – das war in der 7. Klasse – [...] da weiß ich noch, dass es für mich sehr bedeutend war. Weil wir dann zu so ´ner Untersuchung gehen mussten, das waren alle Mädchen der Klasse und die Klassenlehrerin und ich weiß gar nicht, dass*

*war irgendwie ´ne schulärztliche Untersuchung, die dann nach Jungs und Mädchen getrennt gemacht wurde, und da war das halt das Oberthema, dass eigentlich schon fast alle ihre Tage hatten und wie sie dann mit der Lehrerin so ´ne ganz neue Ebene eingenommen haben und sich darüber unterhalten haben und dass wenige – und ich habe da auch zu gehört – aus der Klasse – ich glaube ich und noch eine andere – halt noch nicht mitreden konnten und man hat halt so getan, als hätte man seine Periode schon, weil man – weil ich mir auch nicht so die Blöße geben wollte und auch diese andere Freundin nicht – und vorher schon in der Grundschule auf Klassenfahrten hab ich mir schon immer so Tampons oder eher Binden mitgenommen, um ja so zu tun als bräuchte ich die, oder für den Fall der Fälle gewappnet zu sein. Also so in der 6. Klasse. (Interview Nr.1 2017: 39)*

#### **4.2.1 Menstruation als vermeintliche Ausrede**

Es zeigte sich, dass erste Alltagserfahrungen mit dem Thema Menstruation häufig in der Schule (bei gut der Hälfte der Befragten) und im Kontext des Sport- oder Schwimmunterrichts gemacht wurden. Die Interviewten erwähnten vor allem die Beobachtung, dass Mädchen häufig nicht mitmachen wollten, weil sie ihre Menstruation hätten. Einige der Interviewten erinnerten sich an Situationen im Sportunterricht, in denen Mädchen ihre Menstruation als (vermeintliche) Ausrede benutzten, um nicht mitmachen zu müssen. Kathrin sagt hierzu: *Hm, das find ich schwierig, das gab es ja auch früher im Sport. Dass dann „ich kann nicht mitmachen, ich hab meine Tage“. Ich finde prinzipiell ist es okay, weil es kann halt wirklich schlimm sein. Es ist halt immer nur die Sache – wie mit allen Dingen, die man nicht sehen kann – es ist halt oft ausgenutzt wird. Wie halt früher Leute, die sich abgemeldet haben „ich hab Migräne“ und dann sind sie aber noch zum Sport gegangen. Wo ich so dachte „du hast einfach keine Migräne“. Sie hatten dann kein Bock und hatten dann drei Mal im Monat gesagt, sie hätten ihre Tage. Aber ich meine, es kann ja irgendwie immer ausgenutzt werden. (Interview Nr.6 2018: Zeile 83)*

Die Erfahrungen im Sportunterricht bewerteten alle, die diese Erinnerung teilten, als unfair und negativ. Lisa fasste ihre Meinung dazu so zusammen: *[...]in der Schule im Sportunterricht wurde es oft so als ... Krankheit angesehen. Von ganz vielen. Es wurde als Ausrede genommen von ganz vielen. Also es war immer „ach ich hab jetzt kein Bock auf Sport, ich hab jetzt meine Tage“ auch wenn ich die vier Mal im Monat hab so. Es war dann... was ich damals überhaupt nicht nachvollziehen konnte. Ich hab halt keinen Sport gemacht, wenn ich keinen Sport machen konnte. Also da hatten meine Tage nichts damit zu tun gehabt. Aber viel wurde das so ... so angedeutet. Und gerade, wenn es ein männlicher Sportlehrer war, der hat überhaupt nicht nachgefragt und der wollte auch nicht mehr darüber wissen. Und das haben viele halt ausgenutzt in der Schule so als Freifahrtschein. Was ich persönlich jetzt nicht so gut fand. [...]* (Interview Nr.7 2018: Zeile 78)

Diese als unfair wahrgenommene Erinnerung ist insofern markant, als dass die ersten Erfahrungen – vor allem von jungen Männern – mit dem Thema Menstruation negativ besetzt wurde. Außerdem

wird ein gewisser Menstruationsmythos, dass Frauen die Menstruation als Ausrede benutzen würden, um sich vor Dingen zu drücken, etabliert. Zudem verdeutlicht die Aussage von Lisa, dass die vermeintliche Menstruationsausrede vom Sportlehrer nicht weiter besprochen, gar ignoriert wurde und, dass auch im Schulunterricht kein Platz für eine aufgeklärte Thematisierung dessen war.

#### 4.2.2 Schmerzen und Beeinträchtigungen

Alle Interviewten kannten Menschen, die während ihrer Menstruation unter extrem starken Beeinträchtigungen und Schmerzen leiden und trotz starker Medikamente nicht ihren Alltag bewältigen können. Die befragten Frauen beschrieben, dass sie zumindest zeitweise unter starken Menstruationsschmerzen gelitten haben. In diesem Zusammenhang berichteten sie, dass deshalb häufig Schmerzmittel eingenommen haben. Sie begründeten dies damit, dass sie im Alltag nicht ausfallen wollten oder, dass man sich durch seine Menstruation im Alltag nicht beeinträchtigen lassen wollte. Einige der befragten Frauen erwähnten in diesem Zusammenhang auch, dass sie durch die Einnahme der Pille weniger Schmerzen hätten. Alle befragten Frauen erlebten besonders zu Beginn ihrer Menstruation und während ihrer ersten Menstruationsjahre starke Schmerzen und bewerten ihre Menstruation grundsätzlich eher negativ. Das Bild einer schmerzhaften und eher negativen Menstruation wurde auch von den männlichen Befragten so empfunden.

Die Stimmung von menstruierenden Frauen wurde von den Interviewpartner\_innen als grundsätzlich eher launisch oder schlecht gelaunt, emotional und mit alltäglichen Beeinträchtigungen verbunden beschrieben. Manchmal wiesen die Interviewten aber auch darauf hin, dass sie bei anderen Frauen und im Alltag kaum Unterschiede in Verhaltensweisen mitbekommen würden.

Häufig wurden auch Beeinträchtigungen während der Menstruation genannt, von denen man selbst oder andere betroffen sind. In diesem Zusammenhang wurde häufig berichtet, dass Frauen nicht schwimmen gehen oder Sport machen könnten oder nur mit Mühe in die Schule beziehungsweise zur Universität gehen könnten, oder auch, dass sie zu erschöpft zum Wandern wären oder nicht entspannt in den Urlaub fahren könnten.

Auf die Frage, wie die Interviewpartner\_innen darauf reagieren würden, wenn sie mitbekämen, dass sich jemand wegen ihrer Menstruation krankschreiben lassen würde, antworteten die meisten, dass sie das prinzipiell nachvollziehen könnten, dies allerdings auch nicht besonders toll fänden. Manuel sagt: *Ich hab es noch nie erlebt, aber die Reaktion wäre, dass ich mir denken würde „ok schade, Mist“... ja klar, wahrscheinlich würde dann mehr an den anderen hängen bleiben sozusagen und man wüsste dann nicht, wenn man nach Hause kommt, dass man noch mehr Arbeit zu erwarten hat. Aber ich meine, das ist ja ganz normal. In diesen Fall wäre es ja so, als würde sich jemand ´nen Knöchel verstauchen, ist halt so. Ich meine, es ist jetzt nichts, wo man*

Jubelschreie ausbricht, aber es ist auch nichts, wo man sich irgendwie ärgert. (Interview Nr. 5 2018: Zeile 212)

Außerdem wurde von einigen Interviewten erwähnt, dass es nicht normal sei, den Grund – die Menstruation – für das Fernbleiben von der Arbeit anzugeben. So sagte Kathrin: *Hm, ich hatte einige Nebenjobs und da sind auch immer Leute nicht gekommen, aber ich weiß halt nicht, ob man dann sagt ... ich weiß nicht, ob die dann gesagt haben „ich hab meine Tage“, sondern einfach „ich komm nicht, weil ich krank bin“. Mir fällt jetzt keine spontan ein, wo jemand gesagt hat „ok ich komme heute nicht, weil ich hab halt meine ... Tage“* (Interview Nr. 6 2018: Zeile 85)

Einige wenige Interviewpartnerinnen erzählten von Freundinnen oder Arbeitskolleginnen, von denen sie wüssten, dass sie bereits häufiger wegen starken Menstruationsschmerzen nicht zur Arbeit erschienen seien und hätten dafür großes Verständnis. Auf Nachfrage wurde allerdings auch deutlich, dass sich die Interviewpartnerinnen selbst – trotz starker Schmerzen – nie krankschreiben lassen hatten. Nina und Julia berichteten in diesem Zusammenhang, dass sie bereits von anderen Arbeitskolleg\_innen nach Hause geschickt worden seien, weil es ihnen wegen ihrer Menstruation so schlecht gegangen sei. Julia erinnert sich: *Also mich [...] haben sie mich einmal Heim geschickt. Da haben sie mir gesagt „so und du gehst jetzt Heim, such dir einen Frauenarzt und geh hin und lass dich untersuchen“. Aber bei Kollegen hab ich das noch nicht... Der Mirko hat auf seiner Arbeit eine, die wohl auch öfters mal fehlt wegen ... Menstruationsbeschwerden. Die hat die wohl auch so heftig, dass die dann Nichts kann.* (Interview Nr. 8 2018: Zeile 208)

Nina hatte bereits ähnliche Erfahrungen gemacht: *Ja. Oder beziehungsweise ich bin dann doch hingegangen, weil ich dann dachte „ok, wird schon wieder, ich nehme noch zwei Ibuprophen“, aber wo ich dann einfach im OP umgefallen bin (lacht) oder wo es alle irgendwie mitkriegen, dass Nina gerade gekrümmt in der Ecke steht, so. Also ich bin schon mehrfach deswegen nach Hause gegangen. [...] Also, die haben gesehen, dass es mir schlecht ging. Von daher, war es eher so ein „oh ja, puh. Geh mal nach Hause und leg dich hin“, so... (Interview Nr. 5 2018: Zeile 215)*

Von vier Interviewten wurde außerdem erwähnt, dass sie aufgrund ihrer medizinischen Ausbildung oder im Rahmen von Praktika bereits mitbekommen hätten, dass Frauen wegen extremer Menstruationsschmerzen oder Blutarmut ins Krankenhaus eingewiesen und behandelt werden mussten. So erinnert sich Maria: *Ja ich hatte letztes ein UAK [Unterricht am Krankenbett, Anmerkung L.B.] am Krankenhaus, die halt wegen ihrer krass starken Menstruation – also das ist 'ne Hypermenoroe oder so – ähm im Krankenhaus, weil sie halt eine Anämie dadurch bekommen hat – das ist halt deshalb einfach so extrem war, dass sie halt einfach total blass war und sich nicht mehr belasten konnte, weil sie ständig so viel Blut verloren hat. Das hat mich dann schon echt ... äh 'nen bisschen... also das war einfach sehr beeindruckend, dass das solche Ausmaße annimmt, also nicht im positiven Sinne beeindruckend... (Interview N.4 2017: Zeile 78)*



Keine/r der Interviewten erzählte von rein positiven Erfahrungen oder Erinnerungen mit dem Thema Menstruation. Nur von einer Person wurde das wiederkehrende und zyklische Element der Menstruation positiv erwähnt, gleichzeitig betonte die Interviewte in diesem Zusammenhang die extremen, wiederkehrenden Schmerzen, die damit verbunden seien. Auffällig ist zudem, dass keine/r der Befragten Schmerzen, Beeinträchtigungen oder Verstimmungen in Zusammenhang mit prämenstruellen Beschwerden oder dem so genannten Prämenstruellen-Syndrom (kurz: PMS) in Verbindung brachte. Für die Interviewten scheint das Thema PMS kaum eine Rolle zu spielen und im Gegensatz zu den wahrgenommenen Beeinträchtigungen während der Menstruation marginal. Fast alle weiblichen Interviewten berichteten jedoch davon, dass sie über mehrere Jahre die Pille einnahmen oder noch einnehmen. Interessant sind hierbei die Gründe für die Pilleneinnahme, die hauptsächlich mit Schmerzreduzierungen während der Blutungen begründet wurde und nicht etwa in erster Linie zum Verhütungszweck. Kathrin erklärt: [...] *Dann habe ich auch deswegen, weil das so schlimm war, irgendwann angefangen die Pille zu nehmen, weil es mich einfach immer umgehauen hat. Dann habe ich die Pille genommen und dann war es irgendwie nicht mehr wirklich `nen Thema. Denn dann kommt es halt jeden Monat, ist nicht wirklich stark und man weiß, es kommt und es tut auch nicht super weh, weil es halt immer nur diese Abbruchblutungen sind. Das ist ja noch mal was Anderes wenn man das natürlich bekommt. Dann hab ich die Pille abgesetzt, dann fing das Thema wieder an, weil ich meine Tage überhaupt nicht bekommen habe.* (Interview Nr. 6 2018: Zeile 49)

Für Mareike waren ebenfalls die ersten Menstruationsjahre mit vielen Schmerzen verbunden: [...] *Ja, auch so, dass ich dann beim Sport machen nicht mitmachen konnte oder dass ich mich versucht habe durchzubeißen – aber das dann auch so `ne Zeit wo ich noch keine Schmerztabletten genommen habe – und auch nicht die Pille. Ähm und dann, dann kam so `ne Phase wo ich die Pille genommen habe und die Schmerzen weniger waren und auch die Intensität die Blutung wesentlich geringer war. Und dann war's – da war es wesentlich leichter, es so zu ertragen oder auch zu integrieren in den Alltag. Und danach, als ich die Pille abgesetzt habe, kamen die Schmerzen wieder [...].* (Interview Nr.1 2017: Zeile 57)

#### **4.2.3 Sex während der Menstruation**

Die eigene Haltung in Bezug auf Sex während der Menstruation wurde bereits von einigen Interviewpartner\_innen angesprochen, bevor explizit danach gefragt wurde. In diesem Zusammenhang erwähnten die Interviewten vor allem, dass Sex für sie während der Menstruation nicht stattfinden könne. Im späteren Verlauf der Interviews wurden alle Interviewpartner\_innen zu ihrer Meinung bezüglich des Themas befragt. Viele der Interviewpartner\_innen gaben dann an, dass grundsätzlich nichts dagegensprechen würde, während der Menstruation Sex zu haben, dass sie dies aber aus persönlichen Gründen eher nicht machen würden. Es zeigte sich, dass die meisten kaum bis keine Erfahrung mit Sex während der Menstruation gemacht haben. Wenn,

wurde dies eher als Ausnahme betrachtet und wäre auf den Zeitraum der 'letzten Tage' beschränkt. Als Gründe für die sexuelle Abstinenz während der Menstruation nannten die befragten Männer häufig, dass es nicht unbedingt für sie ein Problem darstelle, sondern viel eher für ihre Sexualpartnerinnen nicht in Frage käme. Die befragten Frauen nannten als häufigen Grund zudem, dass sie während ihrer Menstruation kein sexuelles Interesse oder zu große Schmerzen hätten. Von Tanja wird als einzige betont, dass sie jeglichen Sex während der Menstruation für völlig 'normal' halte und damit viel Erfahrung habe: *Ja also ... also ich habe auch keine Schmerzen. Also mir ist das egal, ob ich meine Tage habe oder nicht. Ich hatte auch schon oft Sex während ich meine Tage hatte. Und ähm... ich find, wenn der Mann das eklig findet, kann er sich ja ein Kondom überziehen. Hm nö, ich hab dann höchstens mal ein Handtuch untergelegt, wenn es dann mal ganz stark war, so die ersten zwei Tage, aber ansonsten, ich merke da keinen Unterschied.* (Interview Nr.2 2017: Zeile 81)

Karsten und Lisa fanden hingegen allein die Vorstellung von Sex während der Menstruation eklig und schließen es als Paar kategorisch aus.

*Karsten: Ne, ich finde als Mann ist das auch sehr unappetitlich die Vorstellung... dass man...*

*Lisa: [unterbricht] in Blut eintaucht.*

*Karsten: Ja... also, dass man das ... ja dass man da mit seinem Penis in Berührung kommt. Also generell ist das einfach ... als Mann unheimlich unsexy – die Tage einer Frau – und ... Naja, das glaube ich schon, dass man das seltener... also in der Regel ja ne, ne. Muss man jetzt nicht.* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 203)

#### **4.2.4 Nach Tampons oder Binden fragen**

Die Frage nach einem Tampon oder einer Binde stellte für alle Interviewten etwas Alltägliches dar, das sie häufiger erleben. Karsten betonte explizit den Normalitätscharakter dieser Tätigkeit im Gegensatz zum Einkauf von Hygieneartikel: *Ja schon öfters... Ja aber das ist eigentlich ganz normal. Dass sich Frauen gegenseitig Fragen „Hast du mal eins dabei?“ also das ist... das hab ich noch nie erlebt... also in den letzten Jahren oder so, wenn ich das mitbekommen hab, dass sie sich gefragt haben, dass denen das unwohl war oder so... das war jetzt schon eher so relativ normal.* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 233)

Die weiblichen Interviewten betonten, dass sie bereits in unterschiedlichen Situationen andere Frauen nach Tampons gefragt hätten, bei genauerem Nachfragen wird jedoch deutlich, dass sich dieses Fragen immer auf den näheren weiblichen Bekanntenkreis beschränkt und bisher keine fremden Menschen gefragt wurden. So erzählte Mareike: *Das waren in der Regel immer Leute, die ich kannte. Oder also Freundinnen, weibliche Personen [lacht] Männer haben das ja eher nicht dabei. Das war überhaupt gar kein Problem. Ich würde aber auch eine fremde Person fragen – also `ne fremde Frau fragen, wenn ich in eine Situation komme, in der ich das brauche, das stell ich mir auch unkompliziert vor. Ich weiß nicht, ob ich unbedingt – ich weiß nicht, ob ich Frauen aus*

*jedem Kulturkreis fragen würde. Wahrscheinlich würde ich mir eher eine europäisch aussehende Frau aussuchen, wenn ich die Auswahl habe.* (Interview Nr.1 2017: Zeile 73)

Einige Interviewpartner\_innen erzählten auch von der Erfahrung, dass es halb-öffentliche Orte gäbe – zum Beispiel im Sekretariat der Schule oder am Arbeitsplatz – wo Tampons zur freien Verfügung stünden. Die männlichen Interviewpartner berichteten, dass sie Situationen, in denen Tampons ausgetauscht wurden, schon häufiger beobachtet hätten, auch wenn diese oft an Orten wie der Toilette stattgefunden hätten oder im Flüsterton durchgeführt worden wären. So stellte Roman zum Beispiel fest: *Ja, das hab ich schon ganz häufig mitbekommen... ja, beides auch mitbekommen, entweder, dass es im Nebenraum ohne Zuhörer passierte unter vier Augen, leise oder genauso um die Ecke, dass es niemand hört, genauso offen in `ner Gruppe, dass es kein Problem war.* (Interview Nr.10 2018: Zeile 96)

Björn berichtete als Einziger, dass er bereits eine Freundin darauf hingewiesen hätte, dass sich in ihrer Wohngemeinschaft Schachteln mit Tampons befänden: *Ja doch, das passiert immer mal wieder. Wir haben – meine ehemalige Freundin – hat einmal keins mehr gehabt und hat sich dann beschwert – ein bisschen drüber geärgert und sonst was – und dann hab ich sie noch mal drauf hingewiesen, obwohl ich ihr das schon mal gesagt hab – dass bei uns auf der Toilette, da ist so ein Schächtelchen, wo immer ein paar Tampons drinne sind. Genau.* (Interview Nr.3 2017: Zeile 119)

#### **4.2.5 Erlebte Abwertung**

Fast alle Interviewpartner\_innen erzählten von abwertenden Reaktionen und Gesprächsinhalten – insbesondere von Männern – bezüglich des Themas Menstruation. Witze und abwertende Kommentare seien vor allem in der Schulzeit präsent gewesen. Vor allem die männlichen Befragten betonten jedoch, dass auch heute noch abwertend über menstruierende Frauen gesprochen oder sich über sie lustig gemacht werde. Nina sagt: *Ja dieser Klassiker, wenn irgendwie `ne Frau, ähm, wenn die irgendwie schlecht drauf war, dass dann irgendwie kommt: „Oh Gott, die hat bestimmt ihre Tage!“ so dieses, dass man es bei Frauen zuerst auf so einen Biologismus irgendwie reduziert [lacht kurz]... aber, dass es dann meist von irgendwelchen Jungs kam, wenn es irgendwie um Lehrerin oder Professorinnen ging oder so... „ähh, hat die ihre Tage, wäh, warum ist die so zickig“.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 178)

Karsten erzählte, er kenne das Thema Menstruation hauptsächlich [...] *als Beleidigungsform, dass man das so nutzt... wenn einem Frauen auf die Nerven gehen, ihnen dann an den Kopf wirft... ob's sie ihre Tage haben oder nicht. [...]* Das ist so ein Klischee, so ein Vor... was glaub ich zeitlos ist. (Interview Nr. 7 2018: Zeile 123)

Roman erinnerte sich an einen Witz: [...] *ich war im Vereinsleben in unserem Dorf damals tätig – und der wurde da immer wieder erzählt und ich fand ihn nie witzig. Dass ähm... die Pointe zielte*

*darauf ab, dass ... dass man an dem Seil, dass zwischen den Beinen der Frau hängt, ziehen könne und dass sie dann einen Hampelmann machen würde... aber ich weiß nicht mehr genau, wie der ging. Ich fand den doof. Aber das war tatsächlich gängig, dass man darüber Witze reißt, ähm, dass Frauen quasi mit ihrer Blutung auseinandersetzen müssen. So. Und man selbst als Mann nicht, das waren typisch männliche Reaktionen da drauf. Also ich hab nie Frauen Witze über Menstruation machen hören, niemals. (Interview Nr.10 2018: Zeile 59)*

#### **4.3 Gespräche über Menstruation**

Wenn es um alltägliche Gespräche über das Thema Menstruation geht, nannten die Befragten mehrere Kontexte, die sich jedoch alle sehr ähneln. Häufig wurde von kurzen Gesprächen mit Freund\_innen oder Partner\_innen über den Gemütszustand oder über Schmerzen während der Menstruation berichtet. Das Absagen von Terminen (aufgrund von Beschwerden oder Beeinträchtigungen) oder die Frage nach einem Tampon unter Freundinnen wurden häufig als weitere Gesprächsgründe beschrieben. Auffällig ist hier zum einen der Geschlechteraspekt – dass vor allem von Freundinnen die Rede war – zum anderen, dass die enge Beziehung, enge Freundinnen oder 'die Clique', im Kontext der Gespräche erwähnt wurden. Lisa bringt es deshalb auf den Punkt, als sie sagte: *Also, man hat ja immer so einen engsten Freundeskreis, so die engsten Freundinnen und da hat man dann schon gesprochen „ach, meine Tage sind nicht gekommen“ oder „wie ist das denn bei dir?“ oder „hast du auch solche Schmerzen?“. Man hat aber drüber gesprochen. Man hat sich jetzt nicht irgendwie geschämt mal nach `ner Schmerztablette zu fragen oder irgendetwas. Sondern das war eher so, das ist einfach so. Ich wäre jetzt nie drauf gekommen, zum Beispiel einen Jungen zu fragen, zum Beispiel „hast du `ne Tablette für mich?“ oder irgendetwas. Oder ich wäre auch nie zu einem Lehrer gegangen. Da hat man dann eher mal mit den Freundinnen drüber gesprochen, gerade wenn es mal ... am Anfang, wo es sich alles noch so stark verändert hat. Wo das nicht regelmäßig war zum Beispiel. Da hat man dann mal eher drüber gesprochen. Aber das war halt wirklich nur mit den engsten Freundinnen, wo man eh alles bespricht. (Interview Nr.7 2018: Zeile 94)*

Auch Kathrin nannte ihre Freundinnen als Gesprächspartnerinnen, wenn es um 'Probleme mit der Menstruation geht': *Hm, ja, ich hab schon mal Freundinnen gefragt wie oft die ihre Tage haben, weil ich das Problem hatte, dass es bei mir so selten kommt. Und wie stark das ist und ob die auch manchmal Bauchschmerzen haben, so darüber ausgetauscht mit Freundinnen hab ich auf jeden Fall. Und sonst vielleicht darüber, wenn man es mal hat. Aber ich würde jetzt auch nicht sagen, dass ich das immer so ... dann hat man gerade seine Tage und Bauchschmerzen und dann sag ich nicht dem ersten den ich sehe und der mich fragt „ja wie geht's dir?“ „ja ich hab Bauchschmerzen und meine Tage“, da würde ich auch sagen „ja, ist ganz ok“. Ich meine, man*

muss ja nicht immer jedem alles auf dem Silbertablett präsentieren. Aber so Austausch mit Freundinnen macht man doch irgendwie auch. (Interview Nr.6 2018: Zeile 57)

Darüber hinaus lehnten einige der Interviewten das Besprechen des Menstruations-Themas mit männlichen Freunden konkret ab. Die befragten Männer erzählten, dass sie eher mit Partnerinnen oder engen Freundinnen über das Thema sprechen würden, als mit anderen Männern. Wenn dies doch geschehe, dann im Kontext von Sex oder, wenn sich über menstruierende Frauen (häufig Partnerinnen) lustig gemacht werde. Björn fasste diese Praxis so zusammen: *Naja, mir kommt das so vor, als wenn das halt, wenn es nur mal so kurz angesprochen wird, dann wird ein dummer Witz drüber gemacht so und dann ... dann fällt das schon wieder flach. Vielleicht ist das so, weil viele Männer keine Ahnung davon haben und dann lieber nicht anschneiden, weil ... es lieber gekonnt umsegeln, damit es nicht doch irgendwie sie 'ne Angriffsfläche für was bieten. Und mir kommt es auch nicht so vor, als ob Frauen ständig darüber reden wollen, wie gerade ihre Menstruation abläuft oder wann das letzte Mal war, oder wann es wieder kommt oder wie es beim letzten Mal aussah oder keine Ahnung. Also deshalb wird es nie ewig lang... drüber geredet. Mein Mitbewohner hat mich vor kurzem gefragt, ob ich auch mit Mädels schlafe, die ihre Tage gerade haben. Aber das war dann auch eben, das Gespräch war dann nach dreißig Sekunden beendet, so in der Art.* (Interview Nr.3 2017: Zeile 65)

In den Paarinterviews zeigte sich, dass das Thema Menstruation dann einen relativ großen Stellenwert einnimmt, wenn die Partnerinnen an besonders starken Schmerzen leiden und deshalb nicht an Unternehmungen teilnehmen oder nur stark eingeschränkt den Alltag bewältigen können. Zwar betonten einige Interviewpartner\_innen explizit den offenen Umgang mit dem Thema innerhalb ihrer Beziehung, nannten aber keine konkreten Beispiele beziehungsweise erwähnen eher, dass Menstruation nie wirklich ein Thema gewesen sei, worüber explizit oder tiefergehend gesprochen wurde. Alle Interviewpartner\_innen erwähnten weiter, dass das Thema Menstruation bereits in familiären Gesprächen aufgetaucht sei. Konkret erzählten viele Interviewte dies im Kontext ihrer ersten Menstruationserfahrungen und dass sie das erste Mal im familiären Umfeld (von ihrer Mutter oder ihrer Schwester) von der Menstruation erfahren hätten. Mareike erwähnte darüber hinaus, dass ihre Schwester eine offene Gesprächspartnerin bei dem Thema sei und Roman berichtet von Familiengesprächen im Zusammenhang mit Schmerzerfahrungen seiner Frau: *Ja... ich kann mich dran erinnern, dass sich meine Frau mit verschiedensten Menschen darüber unterhalten hat... Ich hab aber auch schon mich mit Freunden oder mit meinen Eltern darüber unterhalten, welch starke Schmerzen meine Frau hat...* (Interview Nr. 10 2018: Zeile 57)

Karsten, der mit zwei Schwestern aufwuchs, erinnerte sich an Schmerzerfahrungen seiner Schwester und stellt fest, dass das Thema darüber hinaus keinerlei Stellenwert einnimmt beziehungsweise er nichts davon mitbekommen habe.

*Karsten: Hm... Ne, also bei uns wurde schon offen gesagt, wenn es denen schlecht geht mal, dass die dann auch Unterleibskrämpfe oder solche Sachen haben, das ist bei uns schon gang und*

*gäbe, aber die haben das jetzt nicht mit mir... oder ich hab das dann mitbekommen wenn es denen dann schlecht ging oder so. Dass die dann im Bett gelegen haben mit Wärmflasche ... aber ...*

*Lisa: Von wegen eher „lass sie in Ruhe“ ...*

*Karsten: Ach, ne, sowas gab es bei uns nicht... Das gab es bei uns eher wenig. Ich muss sagen, das gab es sehr, sehr selten, obwohl ich zwei Schwestern hatte, gab es das Thema.. ich muss sagen, war das Thema bei uns nicht sehr oft auf dem Tisch. Nö, kann ich mich nicht dran erinnern, dass das jetzt weder den einen ausgeknockt hat noch den ... den Faktor hatte... Wenn ich sie jetzt natürlich drauf ansprechen würde, dann würden die mir einiges erzählen, wie sie sich gefühlt haben oder was dann alles für Familiendramen irgendwo abgelaufen sind... die dann aber völlig an mir vorbei gegangen sind.*

*Lisa: Also ich hätte mich jetzt auch nicht unbedingt mit einem Mann drüber unterhalten. Das ist was anderes als mit dem Partner. Aber mit irgendjemand anders, also ich hätte mich ... ich hab 'nen Bruder... ich würde nie mit meinem Bruder darüber reden [lacht kurz]... weil das ist für mich so „ne, das muss der jetzt nicht wissen“ ... Wohingegen jetzt mein Papa was anderes ist. Aber weil der mir halt Binden geholt hat, mitgebracht hat beim Einkaufen und so etwas und der dann halt Empathie gezeigt hat, wenn es mir schlecht ging...*

*Karsten: Also ich könnte wesentlich besser mit meinen Schwestern drüber reden oder mit meiner Mutter als mit anderen Männern. Also, das, ich glaub das ist dann – komisch... das ist dann wesentlich unschöner, also, da würde ich mir wesentlich unwohler fühlen mit anderen Männern, da genauer drüber zu reden, als mit Frauen, wo ich dann... dann beide eher sagen das ist ganz normal und bei Männern wie gesagt... (Interview Nr. 7 2018: Zeile 258)*

Die aufgeführten Zitate und besonders die Diskussion von Lisa und Karsten in ihrem Paarinterview zeigen hier zweierlei: Zum einen, dass der familiäre Kontext nur dann als Gesprächsrahmen des Menstruationsthemas geeignet ist, wenn die Beziehungen zu den Eltern bereits positiv besetzt sind und mit empathischen Erfahrungen (wie beim Vater von Lisa) verknüpft sind. Zum anderen scheint das Geschlecht bei der familiären Auseinandersetzung mit Menstruation eine große Rolle zu spielen. Einerseits fühlt sich Karsten aus Menstruationsgesprächen ausgeschlossen, andererseits zeigt er sich prinzipiell offener gegenüber familiären Auseinandersetzungen, als mit anderen Männern über Menstruation zu sprechen. Wenn Gesprächserinnerungen oder -erfahrungen mit dem Thema Menstruation von Karsten (und anderen männlichen Interviewpartnern) verknüpft wurden, dann im Kontext von Schmerz, Beeinträchtigen und Nicht-Teilhabe am alltäglichen Geschehen.

#### 4.4 Wissen und Nicht-Wissen

Die Interviewten beschrieben zwar, dass sie ihr Wissen darüber, was Menstruation ist, hauptsächlich aus der Schule und dem Sexualunterricht hätten, keiner der Befragten konnte sich jedoch konkret an eine Unterrichtsstunde erinnern, in der das Thema behandelt wurde. Es bleibt fraglich, woher die Interviewpartner\_innen ihr Wissen haben, was sie wissen und inwiefern ein Wissen überhaupt vorhanden ist. Als Aufklärungsquellen wurden Unterhaltungen mit Freund\_innen und populäre Zeitschriften wie die *Bravo* genannt. So sagte Mareike: *Wie das so funktioniert? Wie der Ablauf, ähhh... ich weiß, dass wir das in der Schule auch mal hatten. Aber da erinnere ich mich nicht mehr speziell daran, wenn war es auch sehr abstrakt und sehr medizinisch, aufgebaut und so. Dieses praktische Wissen durch den Austausch mit Freunden, durch die Bravo.* (Interview Nr. 1 2017: Zeile 45)

Roman erzählt er habe das Wissen [...] *aus dem Schulunterricht, ich glaub das war die ... das war so früh, dass es fast noch vorweg gegriffen hat, dass wir unter Freunden oder ja mein Bruder und ich darüber gesprochen hätten. Ich glaub das war im Schulunterricht sehr, sehr früh, vielleicht hatten die das einfach gut gemacht, aber das ist nach meiner Erinnerung das erste Mal gewesen.* (Interview Nr.10 2018: Zeile 51)

Karsten schlussfolgert: *Naja, nur das aus der Schule. Man nimmt sich das mit, was man braucht. Wofür hat das seine Funktion und mehr auch nicht. Also man weiß, es hat seinen Sinn, dass es da diesen Rhythmus gibt und mehr brauch man nicht zu wissen.* (Interview Nr.7 2018: Zeile 96)

Insgesamt zeigt sich an diesen Aussagen deutlich, dass kaum konkrete Erinnerungen an die Aufklärung und Wissen über Menstruation existieren. Während Unterhaltungen oder Aufklärungsgespräche mit Müttern häufig als peinlich wahrgenommen wurden (siehe auch Kapitel 4.6.3), wurden die Väter der Interviewten im Zusammenhang mit der Menstruationsaufklärung hingegen nicht erwähnt.

#### 4.5 Schambesetzte und peinliche Situationen

Fast alle Befragten konnten sich an schambesetzte, peinliche oder unangenehme Situationen im Zusammenhang mit dem Thema Menstruation erinnern. Die Kontexte dieser Situationen waren vielfältig und unterschiedlich. Gemeinsam ist den meisten Situationen jedoch die Scham davor, die Menstruation könne – zum Beispiel durch einen heraus baumelnden Tamponfaden im Schwimmbad oder durch das Tragen einer Slipeinlage im Sportunterricht – sichtbar werden. Kathrin erinnerte sich an diese als peinlich empfundenen Momente wie folgt: *Hm... Ich glaub mir war das schon immer unangenehm, war am Anfang, wenn ... wenn man ´ne Einlage benutzt, sieht man das ja außen in der Unterhose und wenn man sich dann umziehen musste im Sportunterricht, hab ich manchmal zwei Unterhosen angezogen, damit man es nicht sieht. Weil ich nicht wollte, dass man es sieht. Das fand ich immer unangenehm. [...] Ich glaube, mir ist noch ´ne Situation*

*eingefallen. Ich war mal im Urlaub und hatte meine Tage und war am Pool und hab aber ´nen OB benutzt und ich weiß noch mir ist später aufgefallen, dass der Faden raus war oder so. Und da dachte ich mir auch so „OH GOTT“ und da war ich auch erst so 16 oder so. Das fand ich auch unangenehm. (Interview Nr.6 2018: Zeile 95)*

#### **4.5.1 Der Einkauf von Hygieneartikeln**

Interessant ist zudem, dass fast alle Befragten zumindest in ihrer Vergangenheit und besonders im Jugendalter von schambesetzten Hygieneartikeleinkäufen berichteten. Die weiblichen Interviewten beschrieben, dass besonders die ersten Male peinlich oder aufregend waren und die Einkäufe als unangenehme Situationen abgespeichert wurden. Julia erinnerte sich: *Jaja, gerade, als ich so ganz... junger Hüpfen, so in der Teenie-Zeit, das war mega unangenehm. Ähm... aber man muss es ja kaufen. Ich hab dann immer anfangs der Mutter Bescheid gegeben, dass die das mitbringen soll, ähm, aber dann ziehst du dann irgendwann aus und dann musst du es eh kaufen und das war schon immer so [mit verstellter Stimme] dass man so leicht rot wird im Gesicht und man kauft dann noch irgendwas anderes und legt das so darüber und so... genau wie mit Kondomen oder Gleitgel so, ähhh... aber mittlerweile ja, schäme ich mich auch dafür nicht mehr. (Interview Nr. 8 2018: Zeile 259)*

Heute sei die Erfahrung eine ganz andere, alltäglich und ganz 'normal'. Als Begründung für den veränderten Umgang beim Einkaufen von Tampons oder Binden wurde zum Teil die entstandene Routine genannt. Es wurde auch damit argumentiert, dass viele Dinge beim ersten Mal problematisch seien und man sich zunächst an diese gewöhnen müsse. Auf die Frage, wie sie die letzten Hygieneartikeleinkäufe erlebt hätten, antwortete Tanja: *Ja ganz normal...wie Brötchen holen [lacht kurz] Aber früher war das ... früher fand ich das am Anfang noch ein bisschen unangenehm tatsächlich. Mittlerweile nicht mehr, aber als ich noch jünger war, da fand ich das unangenehm das zu kaufen. Aber das hat sich dann geändert. (Interview Nr.2 2017: Zeile 91)*

Nina stellte einen ganz ähnlichen Vergleich an: *Äh, als würde ich Müsli kaufen. Also nicht schlimm. Also dieses ganze peinlich berührt sein, das habe ich jetzt irgendwie abgelegt. Das war am Anfang ganz furchtbar und der totale Untergang, aber jetzt... ich weiß gar nicht... ja, ich glaube seitdem ich von Zuhause ausgezogen bin, und irgendwie ein eigenständiges Leben hatte. Fand ich das nicht mehr so... nicht mehr so tragisch. Vielleicht auch weil meine Mutter dann aus diesem Kontext verschwunden war. (Interview Nr.5 2018: Zeile 270)*



#### 4.5.2 Die Blutfleck-Situation

Die Reaktionen auf die fiktive 'Blutfleck-Situation'<sup>18</sup> zeigen zum einen, dass diese Situation im Alltag der Interviewten bisher nicht bis kaum vorgekommen ist, aber auch, dass sie im Allgemeinen als nicht normal, sondern peinlich empfunden wurde. Roman war sich sicher, dass er [...] *sicherlich hinsehen* [würde, Anmerkung L.B.]. *Weil es etwas ist was man nicht sieht* (lacht) *und weil ich so interessiert an Medizin bin* [lacht kurz] *würde ich sie erstmal fragen, ob es ihr gut ginge, wenn es sichtbar viel Blut wäre. Aber das ist das erschreckende bei Blut, selbst kleine Mengen sehen nach sehr, sehr viel aus, wenn sie auf einem Stoff aufgesaugt werden oder auf dem Boden verteilt sind so und damit wirkt es erst mal bedrohlich auf mich, ich würde hinterfragen, geht es ihr gut, braucht sie Hilfe. Ja, das wäre sicherlich völlig ungewohnt und würde ich mich dann im nächsten Moment erinnern, dass es nichts Außergewöhnliches und es passiert und es wäre nur für die betroffene Person peinlich, desto mehr Menschen sie drauf ansprechen oder das zum Thema machen. ... Vermute ich... Das vermute ich nur, kann es aber nicht sagen.* (Interview Nr.10 2018: Zeile 78)

Die Interviewten versuchten zudem auf etwas Bekanntes und ihre eigene Erfahrung zurückzugreifen. So überlegte Max: *Hm... ich weiß es ehrlich gesagt gar nicht. ... Also es ist für mich so 'ne Situation, wenn jemand den Hosenstall auf hat, ob man ihn darauf hinweist oder nicht.* (Interview Nr. 9 2018: Zeile 110)

Gleichzeitig argumentierten die Interviewten häufig, dass die Situation nicht ihnen, sondern der betroffenen Person selbst peinlich wäre. Die eigene Haltung – dass ein sichtbarer Blutfleck für die Befragten höchst unangenehm wäre – wurde somit auf eine fiktive Person projiziert.

Das Paargespräch von Nina und Manuel zeigte diese beiden Strategien sehr anschaulich:

*Nina: Ja ich würde schon versuchen, das irgendwie nicht unter die große Glocke... also ich würde es schon in 'nem, ähm, in 'nem, ähm, persönlichem Seitengespräch irgendwie klären. Und nicht sagen „ACH ÜBERINGS CAROLIN, deine Hose, hat 'nen Fleck“, also ich würde dann vielleicht eher so [flüstert] „ja vielleicht hast du noch was dabei...“*

*Manuel: Dann tabuisiert man es ja doch ein bisschen...*

*Nina: Ein bisschen ja, aber mehr, weil ich denke, vielleicht ist es der anderen Person peinlich.*

*Manuel: Genau, aber das ist ja wie mit dem Spinat in den Zähnen.*

*Nina: Aber das würdest du ja auch nicht durch den Raum brüllen, oder?*

*Manuel: Ja eben, das meine ich ja.*

*Nina: Genau, aber ich würde es auch in die Spinat Kategorie tun* [lacht]. (Interview Nr.5 2018: Zeile 224)

---

18 Hier wurde die Frage gestellt: „Sie bekommen in ihrem direkten Alltag mit, dass eine Frau einen Blutfleck auf der Hose hat. Wie würden Sie darauf reagieren?“ (siehe Anhang 2. Interviewleitfaden).

Alle weiblichen Interviewten antworteten zudem, dass sie die fiktive, betroffene Person ansprechen würden, da sie sich selbst in der konkreten Situation wünschten, sie würden über einen Fleck informiert. Sie verstanden es als eine Art Solidarität, jemanden nicht uninformatiert in einer 'solch peinlichen Situation' zu lassen. Tanja sagte: *Ich hoffe ich würde es mich trauen. Aber eigentlich würde ich es ihr gern sagen. Ich weiß nicht, ob ich es mich trauen würde, einer fremden Person zu sagen „he, du hast da ´nen Blutfleck“, aber eigentlich müssen Frauen ja zusammenhalten [lacht]... weil man kann die ja... also das ist...auja, da komme ich auch an meine Grenzen. Also, ich würde wollen, dass man es mir sagt. Und wenn sie dann kein Problem damit hat und weiter so ´ne... rumlaufen will, dann kann sie das ja machen. Dann kann sie entscheiden, ob sie nach Hause gehen will und sich umziehen oder nicht... doch ich würde es sagen. Also das macht man ja auch, ich weiß noch, da war ´ne Frau, da hat der halbe Hintern raus geguckt, weil da der Rock hoch gerutscht war. Und ähm, da haben wir es ihr auch gesagt und das ist ja ´ne ähnliche Situation. Ja.* (Interview Nr. 2 2017: Zeile 69)

Trotzdem fiel es den Interviewten zum Teil schwer, einen konkreten Satz zu formulieren und fast alle wiesen darauf hin, dass sie dies auf eine möglichst unauffällige, diskrete und leise Art tun würden. Nur Björn und Karsten schlossen aus, dass sie die betroffene Person ansprechen würden. So sagte Karsten: *Ich sag da gar nichts... ich denk mir einfach nur meinen Teil „tja, sehr peinlich für diese Frau“ und das wird bestimmt ein unangenehmer Tag für sie. Aber ich würde definitiv nichts sagen.*

(Interview Nr.7 2018: Zeile 185)

Lisa und Tanja erzählten im Kontext der Blutfleck-Situation von eigenen Erfahrungen, in denen sie oder andere einen sichtbaren Fleck auf der Hose oder dem Sofa hinterließen. Julia hingegen betonte in ihren Erzählungen, dass sie früher besonders Angst davor hatte, dass sie einen Blutfleck auf der Hose haben könnte: *[...] also meine größte Angst war immer, dass ich irgendwo einen roten Fleck habe und ganz stark blute und man sieht es dann durch die Hose oder weiß der Geier [...].* (Interview Nr. 8 2018: Zeile 195)

Während Tanja in ihrer Erzählung eher die eigene Angst hervorhob, dass der Blutfleck nicht mehr aus dem Sofa herausgehen könnte und sie Ärger bekommen könnte, verwies Lisa in ihrer Erzählung auf das Totschweigen der Situation, in der sie und Freunde mitbekommen haben, dass eine andere Freundin beim Sport einen sichtbaren Blutfleck auf einer weißen Hose hatte: *Ja... aber da hab ich mich nicht getraut irgendwas zu sagen. Da war ich noch viel, viel jünger, das war beim Sport. Da hat jemand unerwartet ihre Tage bekommen und man hat es halt gesehen. Und die hatte leider eine weiße Hose angehabt beim Sport. [...] Aber wir waren halt fünf Mädels... das wurde dann erst mal so totgeschwiegen. Weil wir wussten, wenn ... sie war halt ein paar Jahre jünger als wir. Dass es halt ganz frisch war und sie auch überrascht wurde... da ist man ja eigentlich eher vorbereitet. Aber das wurde nie wieder erwähnt. [...] Ne, wir haben sie nicht drauf angesprochen, haben auch nicht darüber gesprochen. Haben uns also auch nicht darüber lustig gemacht oder*

*irgendetwas gemacht, sondern es einfach tot geschwiegen in dem Moment.* (Interview Nr.7 2018: Zeile 188)

#### 4.5.3 Mutter-Kind-Interaktionen

Peinliche Situationen wurden zudem verhältnismäßig oft mit familiären Situationen in der Vergangenheit und während der Pubertät verknüpft, in denen die Mutter der Interviewpartner\_innen eine zentrale und eher negativ besetzte Rolle spielt. Die Befragten erzählten hier, dass es vor allem die Mutter-Kind-Beziehung war, die im Zusammenhang mit dem Thema Menstruation als peinlich oder unangenehm erlebt wurde. Roman erinnerte sich beispielsweise an eine konkrete Situation: [...] *Damals – ich muss 13, 14, 15 gewesen sein – und hab entdeckt... hab entdeckt, dass alte Blutflecken auf der Matratze meiner Eltern waren. Genau, und während ich fragte „Was sind das für Blutflecken?“ und meine Mutter eine verlegene Antwort gegeben hat „Naja das passiert Frauen nun mal“ ... für das, ja, sie hat sich fast entschuldigt dafür, aber da erinnere ich mich, dass es für sie jetzt peinlich sein... womöglich peinlich war in dem Moment, aber auch dass etwas ist, für was sie nichts konnte, es war halt passiert und es war halt auf dem untersten Matratzenbezug und selbst Kochwäsche hat es nicht mehr heraus gewaschen, wo sie es probiert habe. Das waren Flecken, an die ich mich erinnere.* (Interview Nr. 10 2018: Zeile 82)

Björn schilderte eine für ihn unangenehme Situation: [...] *Ich kann mich noch erinnern – warum auch immer – was ich mich immer wieder frag, dass ich mal mit meiner Mutter zu so `ner Homöopathin bin [...] und dann fängt meine Mutter auf einmal an zu erzählen, dass sie keine... dass sie ihre Tage nicht mehr bekommt und dann dachte ich so „Musst du das vor mir machen?“... also damals war mir das schon eher unangenehm. Aber da war ich halt auch ein Teenager so... da war das schon so `nen bisschen ... uncool. Also, da... und so würde ich das erstrecht nicht sagen. Aber damals wusste ich halt auch schon worum's geht. Also, es kann nicht sein, dass das mein erstes Mal war, wo ich davon gehört habe, aber das, wo es eingeprägt hat, dass es echt ein bisschen unangenehm war so. Und jetzt nicht, weil ich ab da wusste, dass ich keine Geschwister mehr bekomme oder, sondern weil ich dachte, das sind nicht unbedingt Dinge, die ich vom Körper der Mutter ... äh... oder von meinen Eltern wissen will. Weil man halt zu der Zeit absolut heiß drauf – bin ich auch jetzt nicht heiß drauf! Also, wenn meine Mutter mir das jetzt so sagen würde, wenn das so wäre, hm, klar, dann nimmt man es auf. Aber dann ist das nicht unbedingt ein toller Gesprächsstoff. Gerade mit seinen Eltern! Das ist ja ehh... da will ma – mit den Eltern redet man auch nicht über Sex. Also ich jedenfalls nicht. Andere machen das vielleicht...* (Interview Nr. 3 2017: 42)

Auch Tanja, Nina und Mareike erwähnten peinliche Unterhaltungen mit ihren Müttern, die sie als nicht hilfreich oder grenzüberschreitend wahrnahmen.

Bloß Lisa erlebte Unterstützung und Aufklärung durch ihre Mutter und bewertet diese als positiv: [...] *Aber als meine Mutter gemerkt hatte... dass ich mein Körper verändert... dass ich so Andeutungen... ich hatte schon so Unterleibsschmerzen und so ein Drücken gehabt, das es so drauf hindeutet, dass ich jetzt eventuell meine Tage kriege. Zum ersten Mal. Und dann hat halt meine Mutter mir gesagt, was jetzt auf mich zukommt jetzt. Mich quasi drauf vorbereitet. Und ja... zusammen das erste Mal gemeistert so. Also ne Stütze war sie mir.* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 69)

#### 4.5.4 Peinliche Erfahrungen im Ausland

Zwei Interviewpartner\_innen berichteten von peinlichen oder unangenehmen Erlebnissen im Ausland im Kontext von Urlaubsreisen oder Uni-Austauschprogrammen. Nina erinnert sich an ihre Zeit in Kenia.

*Manuel: Du warst in Kenia...*

*Nina: Genau [...] da erinnere ich mich, da hatten wir so eine Art Vorlesung – auch über verschiedene Verhütungsmethoden – und irgendwie habe ich in dem Atemzug meine Kommilitonen – ich war da irgendwie in `ner Gruppe von, ähm, es waren, glaub ich, hauptsächlich Jungs – und dann habe ich halt so vollkommen nativ mal gefragt, mit was die eigentlich verhüten, äh, nicht verhüten, sondern was die, ob die eher Tampons oder Binden benutzen... und hab dann nur eine vollkommen peinliche Gruppe erlebt und, also, ich hatte da, ich hab das gar nicht einkalkuliert, dass das irgendwie peinlich sein könnte. Wir waren eh schon in so einem Kontext, dass man irgendwie über Gynäkologie spricht und das war für mich eher so „Wir sind ja alle Mediziner, lass mal sachlich über das Thema reden“ und das war so ein „Oh Gott, jetzt hat sie Tampon gesagt“ [lacht kurz]. Das weiß ich noch, dass ich da sehr überrascht war. Dass man doch so, auch noch in so einem fachlichen Kontext, wo man es auf so einer Ebene hätte retten können, dass man da so `ne Don't touch it Haltung zu hatte.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 158)

Björn erzählte von einem peinlichen Erlebnis mit seiner Freundin im Marokkourlaub: [...] *auf jeden Fall hatte sie ihre Tage bekommen und hatte keine Tampons mehr und ... ähh, dann hat sie gesagt „gehen wir welche kaufen“[...] also sind da schon so ein, zwei Menschen hinterm Kiosk gewesen und auch vier, fünf Männer auch davor und dann ist sie halt hin, weil ich konnte kein Französisch und sie hat gefragt so, ja ob es sowas gibt. Und dann haben die einfach nur gestutzt so. Haben halt nichts geblickt. Dann wurde auch ich so angeguckt. Ob ich denn nicht irgendwas sag. [...] und zusätzlich wurden halt immer mehr Männer hergerufen, weil die ja vielleicht verstehen würden, was wir vielleicht wollen. Dann wurden es immer mehr und immer mehr und irgendwer hatte dann ne Idee „Ja, ja ich weiß was.“ und dann hat er halt Windeln geholt so. Und haben wir halt gemeint „Ja, Windeln ist es nicht so“ [...] – es war schon echt krass, weil es war echt voll die Aufruhe und zehn, zwölf Typen, die schon voll gespannt waren, was wir denn jetzt bitte hier suchen oder wollten und dann war es halt endlich – ein relativ junger Typ hat es gecheckt. [...] und dann haben ein,*

*zwei auch – keine Ahnung ob sie es nicht sehen wollten – haben sich schon so weggedreht [...] die haben dann verstanden, was wir wollten und dann haben die sich abgewendet und, also... war kein Interesse mehr da und sonst was. [...] ich meine, meine Freundin wollte so still und leise nur mit dem einen Typen reden, um das schnell zu klären [...] Ich glaube, meiner Freundin war es eher sehr, sehr unangenehm. [...] Aber das war so die Story, die ich mit sowas gern verbinde, weil es einfach ... halt aus `ner Mücke ein Elefant gemacht wurde. Plus, dass in dieser Welt, wo ja gerade über sowas zu sprechen und mit umzugehen alles noch ein bisschen schwieriger ist, als sonst so [...] (Interview Nr.3 2017: Zeile 38)*

Einige der Interviewten erinnerten sich (ungefragt) an bestimmte Situationen im Ausland, die den Interviewten selbst peinlich waren, aber auch als besonders tabuisiert erlebt wurden.

## **5. Zusammenfassung der Ergebnisse und zentrale Erkenntnisse**

In den folgenden Kapiteln werden die zentralen Forschungsergebnisse zusammengefasst dargestellt, interpretiert sowie mit theoretischen Überlegungen verknüpft. Die vorherigen Kategorien (siehe Kapitel 4) wurden bei der Analyse so miteinander verglichen und in Beziehung gesetzt, dass sich zwei Kernaspekte herausstellen: Normalitätskonzepte von Menstruation (Kapitel 5.1) und das Menstruationstabu (Kapitel 5.2). Der Aspekt der Normalität und Normalitätsherstellung im Kontext der Menstruation taucht in bisherigen Forschungen eher nur am Rande auf. In dieser Forschung zeigt sich jedoch, dass Normalitätsvorstellungen und -konzepte der Interviewten in Zusammenhang mit gesellschaftlichen Entwicklungen und Annahmen stehen und einen großen Einfluss darauf haben, welche Bedeutung der Menstruation im Alltag zukommt. Das Menstruationstabu stellt darüber hinaus das Hauptphänomen dieser Arbeit dar, das die kodierten Kategorien gut miteinander in Beziehung setzt und Zusammenhänge erklärt.

### **5.1 Normalitätskonzepte der Menstruation**

Konzepte und Vorstellungen von Normalität spielen in der Auseinandersetzung mit dem Thema Menstruation eine große Rolle. Sie konstruieren zum einen eine soziale Wirklichkeit, in der die Menstruation etwas Natürliches und Naturgegebenes und somit 'Normales' darstellt, zeigen aber gleichzeitig Widersprüche, Grenzen und Ambivalenzen auf. Im Folgenden werden deshalb die zentralen Konzepte zum Thema Normalität vorgestellt.

#### **5.1.1 Betonung von Normalität und Natürlichkeit**

Zunächst lässt sich festhalten, dass die Menstruation von allen Interviewten als etwas ‚Normales‘ und ‚Natürliches‘ beschrieben wurde. Nur Karsten betonte in seiner Reflexion über den Gesprächsstimulus seine Ambivalenz gegenüber dieser Normalität: *ich finde... ich find's ein zweischneidiges Schwert. Also einerseits finde ich das alles normal und richtig, was so in dem Video*

*als Aufklärung gezeigt wird, aber aus Sicht eines Mannes finde ich manche Sachen einfach verstörend zu sehen. Einfach `nen blutigen Schritt, ob da beim Duschen Blut herunter läuft oder so die Vorstellung, dass die beiden sich da gerade lieben und dabei hat die Frau ihre Tage. Oder generell das zu sehen... das stößt Männer schon ab. Also mich. Das ist so dieses Empfinden. Man guckt es sich an und alles normal, aber innerlich, in einem drin sagt man so sich „boar“...* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 59)

Einerseits erkennt Karsten also an, dass die Menstruation etwas Normales sei, trotzdem findet er Menstruationsblut abschreckend und verstörend, insbesondere die Vorstellung von Sex während der Menstruation. Das Zitat zeigt auch, wie ‚normal‘ es für ihn ist, mit einer ‚männlichen Sichtweise zu argumentieren‘, die Attraktivität und sexuelle Brauchbarkeit bewertet. Es scheint gerade so, als hätte er Zweifel, dass etwas so Unattraktives, wie es die Menstruation für ihn ist, für einen weiblichen Körper nicht normal sei.

Das Normale beziehungsweise Natürliche meinte hier vermutlich etwas, das gegeben ist, fast alle Frauen betrifft und nicht in Frage gestellt wird. Tanja verlieh diesem Gedanken so Ausdruck: [...] *ich kriege ja meine Tage jeden Monat. Und das kriegt jede Frau auf dieser Welt. Und das passiert einfach. Das kann man nicht beschönigen und das ist doch einfach – das sollte doch einfach normal sein. Wenn man Nasenbluten hat, sagt man doch auch nicht einfach „Oh scheiße ich muss weg“ und „Ich kann nicht mehr“... „Die Leute dürfen mich nicht sehen“, da macht man ja auch nicht so einen Hehl drum.* (Interview Nr.2 2017: Zeile 37) Und auch Max äußerte sich irritiert: *Ähm, also das ist ja was vollkommen Natürliches und es ist ja nicht so, dass man sich das aussuchen könnte und insofern, ähm, weiß ich auch nicht, warum da ein Tabu über das Thema eben irgendwie herrschen sollte und warum es nicht als das akzeptiert ist, was es sozusagen ist... ähm, ja, deswegen ist es irgendwie komisch, dass es wirklich so dieses Tabu ist, dass man nicht darüber spricht oder dass es irgendwie auch verharmlost wird. Ja.* (Interview Nr. 9 2018: Zeile 43)

Interessant ist an diesen Aussagen, dass das vermeintlich Normale eine negative Konnotation bekommt. Denn im gleichen Zusammenhang wurde betont, man könne die Menstruation nicht beschönigen oder Frauen könnten ja nichts dafür. Dies impliziert im Grunde, dass Menstruation zwar ‚normal‘ sei, aber nicht besonders wünschenswert. Auch bei der Aussage von Julia, die seit Jahren nicht mehr menstruiert hatte, zeigt sich dieser ambivalente Normalitätscharakter: *Ja genau. Und ich finde einfach das sollte kein Tabu-Thema sein. Das gehört zu jeder Frau dazu ... bei mir jetzt nicht unbedingt [lacht] aber bei den meisten Frauen gehört es einfach dazu ...das ist was ganz Normales.* (Interview Nr. 8 2018: Zeile 61)

Zunächst betonte die Interviewte Normalität im Sinne von Durchschnittlichkeit, stellte dann aber im selben Moment fest, dass sie sich selbst damit als abnormal bezeichnen würde und relativiert ihre Aussage. Außerdem wurden die Aussagen von Normalität besonders oft im Kontext des Menstruationstabus getroffen. Dies lässt sich zum einen wohl damit erklären, dass die Interviewten um das grobe Forschungsthema wussten und damit ihre Offenheit betonen wollten, es zeigt aber

zum anderen auch die eigentliche Irritation der Interviews auf. Denn die Interviewten schaffen es nicht mir zu erklären, wie etwas (vermeintlich) so Normales so tabuisiert werden kann und tabuisieren gleichzeitig selbst.

### **5.1.2 Die 'normale Menstruation' und deren Grenzen**

Die 'normale' Menstruation scheint für alle Interviewten etwas 'Natürliches' zu sein, was mit Schmerzen und Beeinträchtigungen verbunden ist. 'Normal' ist für die Interviewpartnerinnen auch, Hormone gegen Schmerzen oder für einen planbareren Zyklus einzunehmen. Die Menarche erlebten einige Interviewpartnerinnen als problematisch und die eigene Menstruation wurde mit starken Schmerzen verknüpft.

Das Wissen über Menstruation wurde den Proband\_innen vor allem im Sexualkundeunterricht vermittelt, an den sich allerdings kaum erinnert wurde. Vor allem die männlichen Interviewten betonten und reflektierten hierbei ihr Nicht-Wissen. Aufklärungsgespräche mit Müttern wurden hauptsächlich als negativ oder peinlich besetzt erinnert.

Der Umgang mit der Menstruation im Alltag wurde wenig offen thematisiert. Wenn er thematisiert wurde, dann im Kontext von weiblichen Freundschaften, in Partnerschaften oder in der Familie im Kontext von Schmerzen. Die Alltags- und Diskurspraxis findet in Form von Hygieneartikel-Einkäufen und Fragen nach diesen im Freundes- oder Bekanntenkreis statt. Sex findet 'normalerweise' nicht während der Menstruation statt und wenn, dann nur an den letzten Menstruationstagen. Die weiblichen Interviewten gaben hierbei an, dass sie oft wenig Lust und zu viele Schmerzen für Sex hätten, die männlichen Interviewten bezogen sich oft auf die jeweilige Partnerin, die 'normalerweise' keine Lust auf Sex hätte oder es komisch bis eklig fände. Die Interviewten berichten fast alle über peinliche und schambesetzte Situationen mit dem Thema Menstruation, in denen es häufig um die Sichtbarkeit im Alltag oder um die Überschreitung der Intimsphäre (vor allem durch Mütter) ging. Darüber hinaus haben ebenfalls alle Interviewten peinliche Erfahrungen während des Einkaufens von Hygieneartikeln gemacht. Diese Praxis halten sie heute allerdings für ‚ganz normal‘ (siehe dazu Kapitel 5.1.3).

Alle Interviewpartner\_innen kannten negative Sprüche und Abwertungen bezüglich der Menstruation, häufig wurden hier vor allem Abwertungen durch Jungen oder Männer erlebt. Normalität scheint es für die Interviewten auch zu sein, dass Frauen – insbesondere junge Frauen und Mädchen – ihre Menstruation als „Ausrede“ für beispielsweise Unlust am Sportunterricht benutzen würden.

Im Gegenzug scheint es für die Interviewpartner\_innen keine Normalität zu sein, in der Öffentlichkeit viel vom Thema Menstruation mitzubekommen und sich über das Thema in der Öffentlichkeit oder mit Fremden zu unterhalten. Ein weitgehend beschwerdefreier Umgang mit wenig Schmerzen und Beeinträchtigungen (und Sex) scheint (ohne Hormoneinnahme) bei fast allen Interviewten nicht normal zu sein. Als ‚nicht normales Erlebnis‘ kann auch die Blutfleck-

Situation im Alltag betitelt werden, welche die Interviewten vor eine (imaginierte) Herausforderung stellte, da sie auf keinerlei bekannte Umgangsweisen zurückgreifen konnten. Auch fremde Menschen nach Tampons zu fragen, kann als nicht-normale Praxis begriffen werden.

### **Konfrontation mit eigenen Normalitätsvorstellungen**

Die Grenzen der Normalität beziehungsweise deren Vorstellungen werden dann deutlich, wenn kulturelle Unterschiede extrem betont werden. Einige der Interviewten beschrieben in Auslandserfahrungen und Reisen die Situation, dass sie dort Tampons einkaufen wollten und es keine (oder nur sehr teure) gab, oder dass sie – aufgrund der bloßen Erwähnung des Themas – eine peinliche Situation kreierten. Reisen nach Kenia und Marokko konfrontierten die Interviewten mit ihren eigenen Normalitätsvorstellungen, die dort anders empfunden wurden. Dass das Thema im Ausland für sie nicht die gleiche Normalität wie Zuhause darstellt wird hierbei deutlich. Mareike erinnerte sich etwa: *Ich hab mich daran erinnert, dass ich mal in Schweden war und tatsächlich Tampons kaufen wollte und dann war ich in drei Geschäften, weil es immer nur Binden und keine Tampons gab. Das waren aber alles von Muslimen geführte Geschäfte. [...]* (Interview Nr. 1 2017: Zeile 35)

Die Betonung der kulturellen Unterschiede kann vielleicht auch als diskursive Strategie interpretiert werden, um den eigenen (vermeintlich) nicht tabuisierten Umgang mit dem Thema sowie die eigene Fortschrittlichkeit zu betonen und sich von anderen abzugrenzen. Manuel und Nina erzählten von ihrem Auslandsaufenthalt in Ecuador:

*Manuel: Haben wir da in Ecuador da was mitgekriegt? Ich kann mich da überhaupt nicht erinnern... Du?*

*Nina: Hmne, da war für mich nur ein Thema, dass einfach Hygieneartikel so wahnsinnig teuer sind.*

*Manuel [unterbricht]: Zumindest unverhältnismäßig. Dass man eher ein Essen kriegt als `nen Tampon.*

*Nina: Genau, das ist einfach in keiner Relation und da ist nicht drüber gesprochen worden, das sind einfach Sachen, die mir dann aufgefallen sind. Dass die indigenen Frauen, dann da irgendwelche Lumpen in die Unterhosen gesteckt haben oder so.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 151)

### **Empathie und Verständnis mit Grenzen**

Vor allem im Kontext der fiktiven ‚Krankschreibe-Situation‘ reagierten eigene Interviewpartner\_innen mit Verständnis. Sie betonten, dass sie es verstehen könnten, wenn Frauen große Schmerzen während ihrer Menstruation haben und deshalb Zuhause blieben. Tanja sagte: *Kann ich voll verstehen. ... weil auch, wenn ich es auch nicht so doll habe, weiß ich, von `ner Freundin, die wirklich mit 5800er Ibus die ersten zwei Tage überstanden hat, weiß ich, was das für Schmerzen verursachen kann. Und wenn dann noch Stimmungsschwankungen dazu kommen und, ähm, wenn man auch – ist ja schon manchmal ein bisschen depressiv wie die Leute drauf*



sind, `ne... kann ich verstehen. Da würde ich jetzt nicht sagen: „Stell dich nicht so an!“ (Interview Nr.2 2017: Zeile 103)

Gleichzeitig war die Bereitschaft, sich bei Schmerzen selbst krankschreiben zu lassen gering. Deutlich werden in diesem Zusammenhang aber auch die Grenzen dieses Mitgefühls, nämlich dann, wenn Schmerzen nicht ‚stark genug‘ sind, oder wenn Frauen die Aussage, dass sie Schmerzen hätten als (vermeintliche) Ausrede benutzen würden. Karsten formulierte dies am aussagekräftigsten: *Nö, weniger Verständnis, also wegen Menstruationsbeschwerden nicht zur Arbeit zu erscheinen... dass ist aus meiner Sicht – also, weil es alle Frauen haben – also ist es bei uns eher mit, da muss man dann eben durch. Und man oder ich kann's mir dann nicht vorstellen, dass man deswegen nicht die Arbeitsstunden übersteht. Aufgrund dieser Sache. Also auf Grund der Menstruation. Deswegen habe ich für den ... für die Aspekte dann wenig Verständnis.* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 165)

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Aussage von Nina, die sich Krankschreibungen explizit wünschte, damit sie selbst zuhause bleiben könnte: *Ich glaube meine erste Reaktion wäre auch so „Ohje die Arme, ja puh, kann ich voll verstehen.“. Ja, aber auch nicht irgendwie negativ. Also auch höchstens dieses „Och man, dann muss ich jetzt länger bleiben“ aber nicht, dass es in so eine Richtung geht wie „Wegen sowas bleibt die Daheim?“ oder so. Das wäre jetzt irgendwie... das würde ich total unterschreiben. Dann würde ich denken „ja cool“, weil dann kann ich das nächste Mal vielleicht auch anrufen und sagen ich kann nicht kommen, weil ich hab meine Tage. So. Ich würde es eher positiv sehen.* (Interview Nr. 5 2018: Zeile 213)

Hier steht der Wunsch, ausfallen zu dürfen, konträr zu gesellschaftlichen Normalitätsvorstellungen, während der Menstruation weiterhin leistungsfähig zu sein. Die zum Teil fatalistische Auffassung auch bei starken Schmerzen 'mithalten zu können' und die Menstruation 'durchzustehen' wurde von einigen Interviewten stark betont. Sie beschrieben die Menstruation zwar als etwas Alltägliches, aber auch als hingenommenes Übel, das eben zu ertragen sei. Zum einen solle man sich nicht von der Menstruation beeinträchtigen lassen – auch nicht bei starken Schmerzen – und weiterhin Sport machen, nach Draußen gehen und sich nicht einschränken lassen. Zum anderen wurde die Selbstkontrolle in Form von Hormoneinnahmen (der 'Pille'), Voraussehbarkeit und Planung des Zyklus sowie die Mitnahme von Tampons als wünschenswert vorausgesetzt. Maria betont: *Naja, der erste Tag ist dann immer ein bisschen schmerzhafter, aber ich versuch eigentlich mich nicht dadurch beeinträchtigen zu lassen. Ich gehe halt auch trotzdem zum Sport und denk mir dann halt „Ja, es tut jetzt vielleicht ein bisschen weh, aber das ist morgen halt auch schon wieder vorbei, das ist auch nichts Schlimmes.“ und es wird auch nicht dadurch schlimmer, dass ich jetzt joggen gehe oder so. Und dann mach ich das halt einfach.* Und weiter: [...] *Ja, ansonsten ist es ja jetzt durch die Pille auch planbar, man weiß immer wann es so weit ist und man muss sich da nicht überraschen lassen und hat dann eben gegebenenfalls was dabei.* (Interview Nr.4 2017: Zeile 76, 44)

Die Menstruation soll also planbar sein und die Leistungsfähigkeit nicht einschränken. Damit man nicht ‚ausfällt‘ werden im Umkehrschluss auch Schmerzen hingenommen. Um arbeitsfähig zu bleiben zeigten viele der Interviewpartnerinnen so eine große Bereitschaft Schmerzmittel – zum Teil große Dosen – während ihrer Menstruation einzunehmen. Außerdem wurde die eigene Verantwortung gegenüber der Menstruation zum Teil stark betont. Dies bedeutete für einige Interviewten auch, immer ausreichend Tampons und Schmerzmittel dabeizuhaben und niemandem zur Last fallen zu wollen. Lisa fasste diese Praxis deutlich zusammen: [...] *Ich habe gekotzt vor Schmerzen... war kreidebleich und mir geht's hundeelend. [...] Aber ... es war in der Hinsicht meine eigene Schusseligkeit, ich hatte keine Tablette dabei. Ich hätte einfach besser drauf vorbereitet sein müssen und nicht so lange warten.* (Interview Nr.7 2018: Zeile 176)

Diese Vorstellungen hängen hier nicht nur mit individuellen Charaktereigenschaften zusammen, sondern können auch als gesellschaftlicher Einfluss – im Sinne einer zunehmenden Medikalisierung und gewünschtem *Bodymanagement* – interpretiert werden. Wie Martin und Newton beschrieben (siehe Kapitel 2.3.1) sollen durch die Einnahme von Medikamenten und Hormonen Arbeitsausfälle verhindert und Stimmungen möglichst absehbar werden. Das Planbare und die eigene Verantwortung spiegeln hier die Selbst-Disziplinierungen und -Zwänge einer Gesellschaft wider, die auf Leistung und Selbstoptimierung Wert legt (vgl. Newton 2016: 55ff, 64f). Das Nicht-Teilnehmen am Sportunterricht kann in diesem Zusammenhang als eine Art Verweigerungs- und Selbstermächtigungsstrategie von menstruierenden Mädchen interpretiert werden. Ähnlich wie bei Martin (1989) die Toilette zum Rückzugsort und gleichzeitig zum Ort der Rebellion in der Arbeitswelt wird, kann auch die Nicht-Teilnahme am Sportunterricht – die häufig auch damit verbunden ist, auf der Bank sitzend zuzuschauen – verstanden werden. Die negativen Reaktionen und die Verständnislosigkeit der Interviewten auf das 'Ausnutzen der Menstruation' können deshalb auch als eine Art Neid interpretieren werden, diese Form der Verweigerung, Rebellion und Selbstbestimmung nicht auszunutzen (da sie zu angepasst sind oder sich nicht trauen) oder nicht ausnutzen zu können (da sie nicht menstruieren).

### **Der Wunsch nach Normalität**

Der Wunsch nach einer 'normalen Menstruation' und die damit verbundene Vorstellung, dass bei ihnen etwas 'falsch läuft', wurde besonders bei den Interviewpartnerinnen deutlich, die (zum Teil aufgrund von gynäkologischen oder hormonellen Erkrankungen) unter extremen Schmerzen leiden oder wenig bis gar nicht bluten.

Nina: *Ich merke, dass ich immer neidisch bin, wenn Frauen sagen „Ich merk das gar nicht. Wenn ich nicht bluten würde, würde ich das gar nicht merken“. Ähm, die da so überhaupt keine Probleme mithaben. „Ich hab wirklich nie Probleme mit meinen Tagen“, dann bin ich immer ... ja neidisch* [lacht kurz]. *Ja.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 204)

Julia betonte ebenfalls ihr Ambivalenzen, da sie seit Jahren nicht mehr menstruiert hat: *Also ich*

*freue mich manchmal wahnsinnig darüber, dass ich das nicht mehr habe. [...] Teilweise aber auch sehr beunruhigend, weil man dann immer denkt irgendwie fehlt was, ähm, oder „Oh mein Gott, könntest du schwanger sein?“. Also es ist schon so, dass ich sehr häufig Schwangerschaftstests mache, obwohl das eigentlich nicht sein kann. Da ist eigentlich alles irgendwie eingeschlafen, kann eigentlich nichts passieren. Aber trotzdem macht man sich dann Sorgen, gerade, wenn man dann mal Durchfall hatte oder Gebrochen oder weiß der Geier, dass dann die Wirkung mal nachlässt und man dann plötzlich schwanger ist. Deswegen, ich freue mich, ähm schon drauf, die Periode dann doch mal zu kriegen. Es ist so gemischt, ich weiß es eigentlich gar nicht. Denn, wenn die Periode wieder kommt ist ja auch wieder schlecht für die Endo<sup>19</sup>. Deswegen weiß ich nicht ob ich das gut oder schlecht finde. Ich glaube, ich hätte gerne einfach `ne normale Periode ohne, dass es gleich `ne Endometriose wird. Das wäre toll. (Interview Nr. 8 2018: 195)*

Und Kathrin beschrieb ihre Leidensgeschichte so: [...] *Hm ja, das war richtig schlimm, am Anfang, wo ich das hatte. Ich hatte es auch nur so alle zwei Monate und ich weiß noch Situationen wo ich mich für die Schule fertig machen wollte und ich konnte einfach nicht mehr stehen, weil ich so Schmerzen hatte und immer nur mit Wärmflasche und Schmerzmittel. Das war fruchtbar. [...] Also, das ist jetzt zwei Jahre her und ich hab immer noch nicht jeden Monat meine Tage, vor allem manchmal, wenn ich Stress hab oder, mal vier Monate gar nicht. Aber ich hatte dann auch mal `ne Zyste, weil keine Ahnung, ist anscheinend halt so, bei Frauen, die nicht die Pille nehmen, meinte meine Frauenärztin, ich weiß aber auch nicht so genau Bescheid. Und jetzt, ja, hab ich sie halt einfach so selten und hab mich irgendwie damit abgefunden. Weil es anscheinend nicht so schlimm ist. Aber ich find es trotzdem ein bisschen komisch, weil man kennt es so einmal im Monat und ich finde, dass tut auch danach so ein bisschen, man hat so das Gefühl es ist jetzt ein bisschen raus und wenn man es dann ewig nicht hatte, ja... und jetzt hab ich halt, dass ich Vorwehen habe ohne Ende und dass ich dann denke „boar jetzt, jetzt kommen die Tage“ und der Bauch wird dann immer dicker und dann denkt man so „oh, jetzt, jetzt“ und es kommt nicht und es kommt nicht und zwei Wochen später denke ich immer noch es muss morgen kommen, aber es kommt nicht und das ist nervig. (Interview Nr.6 2018: Zeile 49)*

Die Aussagen zeigen, dass der Wunsch nach Normalität in einer Gesellschaft, die Link zu Folge als flexibler und durchlässiger Protonormalismus bezeichnet wird, vorhanden ist.

Der Wunsch nach einer 'normalen Menstruation' meint nicht nur den Wunsch nach einer gesunden und regelmäßigen Menstruation, die ohne Schmerzen auftreten sollte. Gleichzeitig zeigt sich hier

---

19 Gemeint ist hierbei Endometriose, eine chronische und oft sehr schmerzhaftes Erkrankung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutterhöhle ansiedelt und wächst. Endometriose gilt als eine der häufigsten Frauenkrankheiten. In Deutschland erkranken jedes Jahr ca. 40.000 Frauen neu daran. Die häufigsten Symptome sind Menstruationsschmerzen und -störungen, Schmerzen im Kreuz und beim Geschlechtsverkehr, Blut im Urin oder Stuhl sowie Unfruchtbarkeit (vgl. Schweiger: 2018).

ein Widerspruch, denn die Menstruation wird von allen Interviewten als sehr schmerzhaft beschrieben und stellt somit den Normalfall dar. Die Normalitätsvorstellungen und gesellschaftlichen Ansprüche (schmerzfrei und gesund zu sein) können in der Realität deshalb nicht erfüllt werden. Insbesondere dann, wenn die eigene Menstruation vom wahrgenommenen (!) Durchschnitt abweicht; wenn die Interviewten also gar nicht oder nur selten oder besonders heftig und schmerzhaft menstruieren, ist dieser Normalitätsbedürfnis besonders präsent.

Der Wunsch nach Durchschnittlichkeit und die Angst davor, nicht ‚normal zu sein‘ oder nicht ‚dazuzugehören‘ wird bereits in der Pubertät deutlich, wenn es um den ‚richtigen Zeitpunkt‘ der Menarche geht. Dieser Druck – nicht zu früh und nicht zu spät – zu menstruieren, verdeutlicht die komplexen, zum Teil eng gesteckten Normalitätsansprüche, die mit der Menstruation verbunden sind.

### 5.1.3 Normalität herstellen

Im Zuge der Datenanalyse zeigte sich, dass sich der Umgang mit der eigenen Menstruation bei den weiblichen Interviewten im Verlauf des Lebens verändert hat. Alle Interviewpartnerinnen beschrieben, dass besonders die ersten Menstruationserfahrungen – zumindest teilweise – schambesetzt gewesen sind. Alle erinnerten sich an konkrete für sie peinliche Situationen. Auffällig an diesen Erzählungen ist, dass die Interviewten ähnliche diskursive Strategien benutzen, um diese Veränderungen zu erklären. Häufig hieß es, dass man sich erst einmal an die neue Situation (die Menstruation) habe gewöhnen müssen, dass alles Neue (besonders in der Pubertät) erst einmal komisch sei und dass durch (zum Teil langjährige) Routine und das Wissen, dass die Menstruation eben etwas sei, was alle Frauen zu akzeptieren haben, der Zustand der Normalität eingetreten sei. Maria formulierte es so: [...] *aber jetzt ist es halt – es ist jetzt eher so früher gewesen, wo man so in der Unterstufe war zum Beispiel. Und wo man Schwimmunterricht hatte. Ich weiß nicht, ich hatte halt so... als ich so 13,14 war, da mich das Ganze auch sehr viel mehr beschäftigt als jetzt. Weil jetzt gehört das halt dazu. Jetzt geh ich auch in die Sauna, wenn ich meine Tage hab und dann ist mir das auch egal, dann hängt halt der Tamponfaden da raus... ja, mein Gott! [...] Ich glaub, man ist sehr viel routinierter und das gehört einfach so zum Leben dazu. Jetzt schon so viele Jahre. Davon lässt man sich dann nicht mehr stören und früher war das dann eher alles was mit Sex oder was weiß ich was zu tun hat – Erwachsen werden – irgendwie, das hat irgendwie seine ganze eigene Spannung und ist wichtig und beschäftigt einen deshalb auch mehr...* (Interview Nr. 4 2017: Zeile 88, 90)

Julia stellte ähnliche Veränderungen in ihrem eigenen Lebenslauf fest: [...] *ich glaube, das ist wie mit allem, je öfter man das macht, desto mehr verliert man da die Scham vor. [...] Dass es dann einfach normal wird.* (Interview Nr. 8 2018: Zeile 247)

Diese Argumente scheinen zunächst einleuchtend. Die Aussage „jetzt ist es halt normal“ impliziert allerdings auch, dass die jetzige Normalität erst einmal hergestellt werden musste.

Die Aussagen von Lisa: *ich denk mir dann halt „Es ist halt so und ich kann nichts dagegen machen. Einfach nur kaufen und fertig“ [...] oder [...] das gehört halt einfach zu mir und das muss jetzt einfach sein.* (Interview Nr.7 2018: Zeile 221 & 229) verdeutlichen die Anpassungsstrategien der Interviewpartnerinnen an etwas, das sie als eigentlich 'nicht wünschenswert' wahrgenommen haben oder wahrnehmen.

Kathrin erwähnte diese Aussagen im Zusammenhang mit dem Thema 'Frau sein und erwachsen werden', was ihr als Jugendliche Angst gemacht habe: *Ja, ich würde sagen, ich find es noch immer nicht super angenehm [wenn man die Slipeinlage in der Unterhose sieht, Anmerkung L.B.], aber ... aber es ist mir einfach egal. Ich meine, am Anfang ist es halt auch neu für einen selbst und dann muss man erstmal selber damit klar kommen, bevor man es irgendwie nach Außen entspannt zeigen kann. Und man gewöhnt sich halt dran, wenn man es fünf oder sechs Jahre hatte, dann ... denkt man halt so „mein Gott, pff, egal“. [...] Für mich war das so. Ich musste es halt erst mal selber akzeptieren, weil es war dann halt so, man wird halt jetzt langsam erwachsen und man wird 'ne Frau... und man blutet. [...] Ich glaub, es kann auch sein, dass da manche Frauen ganz anders sind. Aber ich musste es erstmal so selber dran gewöhnen. [...] (Interview Nr. 6 2018: Zeile 97)*

Die genannten Zitate machen deutlich, dass die ersten Menstruationserfahrungen als etwas erinnert werden, an das man sich habe anpassen müssen, aber auch als etwas, wogegen die Interviewten mit inneren Widerständen ankämpfen mussten. Die Menstruation wird als etwas beschrieben, dass jetzt zum Leben dazu gehöre, mit weniger Scham und peinlichkeitsgefühlen verknüpft sei und man sich mit dem Frau Sein in gewisser Weise abgefunden oder angefreundet habe.

## 5.2 Menstruation als Tabu

Dass das Thema Menstruation in unserer Gesellschaft und im Alltag tabuisiert ist, stellte keiner der Befragten in Frage. Das Menstruationstabu wurde nicht definiert, sondern – wenn es beschrieben wurde – nur als etwas einschränkendes wahrgenommen oder im Kontext des Nicht-Sprechens oder Nicht-Zeigens thematisiert. Viel eher wird das Menstruationstabu von allen Interviewten als Gegebenheit implizit angenommen oder explizit erwähnt<sup>20</sup>.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass das Menstruationstabu von allen dreizehn Interviewpartner\_innen für grundsätzlich falsch, komisch oder unnötig beschrieben wurde. Fast alle Interviewten zeigten sich irritiert, warum dies überhaupt der Fall sei (siehe auch Kapitel 5.1.1). Zum einen mag eine Erklärung für diese Tabu-Ablehnung darin gesehen werden, da sich die

---

20 Ein Grund hierfür könnte allerdings das gezeigte Werbevideo sein, bei dem das Tabu der Menstruation explizit in den Vordergrund gestellt wurde.

Interviewpartner\_innen reflektiert und offen darstellten und dem Thema eine große Aufgeschlossenheit entgegenbrachten. Zum anderen kann dies aber auch ein Indiz für sozial erwünschtes Antwortverhalten sein.

Dennoch reflektierten viele Befragte ihren eigenen Umgang mit dem Thema im Interview und äußern Erstaunen darüber, wie sie selbst wohl dazu beitragen beziehungsweise sie nie wirklich darüber nachgedacht haben, wie ihr eigenes Verhalten sich auf den alltäglichen Umgang mit der Menstruation auswirken könnte. In vielen der Aussagen ließen sich 'versteckte' – den Befragten eher unbewusste – Tabuisierungen im Umgang mit der Menstruation erkennen.

Wie sich die Tabu-Aspekte äußerten und welche Schlussfolgerungen daraus entstehen wird im Folgenden in verschiedenen Unterkategorien dargestellt.

### **5.2.1. Sprechen über die Menstruation**

Alle Interviewpartner\_innen kannten unterschiedliche Synonyme für das Wort Menstruation und keiner der Befragten erzählte, dass er oder sie das Wort Menstruation im Alltag benutzen würde. Auch während des Interviews wurde von den Interviewten das Wort Menstruation deutlich vermieden. Es fiel weiter auf, dass zum Teil auch Synonyme für Menstruation weggelassen wurden. Das Zitat von Mareike verdeutlicht dies: *Obwohl ich schon das Gefühl habe, darüber wird schon auch mit engen Freunden wenig geredet. [...]* (Interview Nr.1 2017: Zeile 55)

Statt das Wort Menstruation zu nennen, sprach Nina beispielsweise immer wieder vom ‚Thema‘: *Ja es waren irgendwie viele Situationen, wo das Thema so auftauchte und wo die Frauen in dem Video einfach... ja mit dem Thema. Also ja, wo das Thema auftauchte, aber auch in bildlichen Formen so Anspielungen drauf waren.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 39)

Am häufigsten wurde zudem von den Begriffen ‚die Tage haben‘ gesprochen, oder auch Synonyme wie ‚die Periode haben‘ oder seltener ‚Blutung‘ beziehungsweise ‚Monatsblutung‘ oder ‚Regel‘ verwendet. Björn, Julia, Larissa, Lisa, Mareike und Tanja berichteten zudem von Umschreibungen wie den ‚Happy Days‘, ‚Tante Rosi oder Tante Anna kommt zu Besuch‘ oder den ‚Erdbeerwochen‘, von denen sie gehört haben oder die sie zum Teil selbst im Jugendalter – vor allem in der Schule – benutzten.

Zudem fällt auf, dass am häufigsten über 'meine Tage' gesprochen wurde, also die Menstruation auf zumindest sprachlicher Ebene zum einen personalisiert, zum anderen auch als etwas bezeichnet wurde, was zwar 'meines' ist, dieses aber eher besessen wird, als 'zu mir' gehört. Ähnlich wie Martin beschreibt (siehe Kapitel 2.3.1), findet hier eine Art Trennung zwischen dem eigenen Körper und der Menstruation als Objekt statt.

Die vielen genannten Umschreibungen für die 'Fachbezeichnung' Menstruation weisen eher auf eine Tabuisierung hin, die unbewusst stattfindet. Die Interviewpartner\_innen selbst begründeten

die Umschreibungen bewusst als schöner, einfacher oder unproblematischer, sagten aber auch deutlich, dass Umschreibungen im Alltag nötig seien.

Björn betonte, dass es schwierig wäre einen Begriff zu finden, mit dem alle zufrieden seien. Er berichtete darüber hinaus von einer eher ungewöhnlichen Umschreibung für Menstruation und warum er diese im Alltag benutzen würde. Er erzählte zudem von weiblichen Reaktionen auf diese Umschreibungen: [...] *meine Lieblingsformulierung ist von Martin Suter ... wobei ich es auch schon von ein zwei Menschen gehört hab, die das bescheuert finden –der sagt nämlich „fühlst du dich so, wie sich jede Frau einmal im Monat fühlt“... und das fanden die meisten voll gut. Und das deutet nicht auf irgendwas bösesartiges hin oder sowas Negatives wie Erdbeerwoche oder so, wo man einfach die Farbe vom Blut.. äh, auf – gerissen wird oder so. Aber ein, zwei meinten dann auch schon „ja das wirkt dann so als ob ich mich jeden Monat .... Äh, irgendwie fühle“. Das hat denen auch nicht gepasst!* (Interview Nr. 3 2017: Zeile 28)

Das Thema Menstruation wird im Alltag der Interviewten wenig besprochen. Austauschmöglichkeiten über Menstruation finden jedoch in bestimmten Kontexten und Beziehungen statt. Schmerzinhalte und Alltagsbeeinträchtigungen konnten dabei als die zentralen Gesprächsinhalte der Interviewten beobachtet werden, die im Kontext von weiblichen Freundschaften oder im familiären Rahmen thematisiert werden. Der Alltagsdiskurs ist deshalb mit negativen Inhalten besetzt und findet eigentlich gar nicht in der Öffentlichkeit statt. Männer werden von diesem Diskurs häufig absichtlich ferngehalten, tun allerdings auch nicht viel dafür, daran teilzunehmen. Ein Grund hierfür kann mit Sicherheit in der Scham und Angst der männlichen Interviewten gesehen werden, etwas 'falsch' zu machen oder zu wenig zu wissen. Wenn mit ihnen gesprochen wird, dann auch meist nur, wenn es um Schmerzen oder Einschränkungen geht und wenn die Beziehung eng genug ist (das heißt hauptsächlich in Paarbeziehungen). Der Ausschluss der Männer aus den Gesprächen verstärkt meines Erachtens die Tabuisierung im Alltag. In Anwesenheit von Männern, auf der Arbeit oder größeren Runden wird deshalb häufig geflüstert, wenn Frauen nach einem Tampon fragen oder das Thema wird dem Satz 'mir geht's nicht gut' beendet.

### **5.2.2 Nicht-Erinnern, Nicht-Beschäftigung und Nicht-Wissen**

In den Interviews zeigte sich, dass fast alle Interviewten erst ab der Pubertät mit dem Thema Menstruation in Berührung kamen, am häufigsten im schulischen Zusammenhang (im Sexualkunde- oder Sportunterricht) oder Zuhause (durch Geschwister oder die Mutter). Dass sich an dieses (eher medizinische) Schul-Wissen kaum erinnert wurde, zeigt, dass sich seither kaum (erneut) mit dem Thema beschäftigt wurde, auch wenn es Frauen selbst vielleicht jeden Monat betrifft. Einige der männlichen Befragten betonten besonders ihre eigene Unwissenheit bezüglich der Menstruation und ihr gleichzeitiges Erstaunen darüber, dass dieses Thema tabuisiert sei.

Gleichzeitig reflektierten sie ihr eigenes Nicht-Wissen und Nicht-Sprechen als Indiz, dass dies der Fall sein könnte. So äußerte Björn bereits zu Beginn des Interviews unsicher: [...] *also, ich bin auch schon ein bisschen gespannt so, worauf es hinausläuft und was die Fragen so sind. UND ich hab auch festgestellt, dass ich eigentlich schon sehr unwissend bin in der Richtung. Ich könnte nicht mal konkret sagen, was Menstruation ist. Was ist der Unterschied zu „Regel haben“? Ist dass das Gleiche? [...] Und man kriegt es am ehesten mit – also es wird gerne im Zusammenhang benutzt mit dem Wort Beschwerden, also Menstruationsbeschwerden oder Unterleibschmerzen oder was und heißt das nicht... und gibt es dann nicht diese Post-Natalen...?? oder so was? Heißt das nicht soo? Ne PMS?* (Interview Nr.3 2017: Zeile 22)

Die männlichen Interviewten äußerten zum Teil sehr wenig eigene Erfahrungen mit dem Thema Menstruation. Manuel reflektierte dieses Nicht-Wissen, indem er sagte: *Pfff... ich glaub mir war das Phänomen lange unbekannt [lacht laut]. Also, ich kann es jetzt nicht sagen. Aber ich glaube bevor ich 14 war, hatte ich da keinen Schimmer von. Und ... selbst dann ist unsicher, ob da irgendwas... vielleicht ist es schon auch ein Zeichen dafür, dass es relativ tabuisiert ist. Wenn man... also ich kann jetzt auch meine Hand nicht ins Feuer legen, dass ich da keine Ahnung von hatte, aber mir kommt es so vor. Mir kommt es vor, dass ich einfach von nichts wusste... oder ob es mich nicht interessiert hat? Ich weiß es nicht.* (Interview Nr.5 2018: Zeile 90)

Das Nicht-Wissen und die Nicht-Beschäftigung mit dem Thema Menstruation zeigt sich auch darin, dass der populäre Diskurs – von Kunstaktionen über Artikel und Aufklärungsliteratur – an den Interviewten völlig 'vorbeigegangen' ist. Dieser Eindruck verstärkt sich, da einige Interviewte betonten, dass das Thema eigentlich von gar keiner Relevanz für sie sei oder es übertrieben wäre, sich damit näher gehend zu beschäftigen.

Auffällig ist weiter, dass vermutlich bereits vor der Pubertät und in der gesamten Kindheit diverse Erfahrungen mit der Menstruation durch den mütterlichen Kontakt (beispielsweise bei Einkäufen oder im Badezimmer) gesammelt wurden. Dennoch scheint es so, dass alle Interviewten erst über die Schule oder Aufklärungsgespräche mit der Mutter in der Pubertät von der Menstruation erfahren hätten. Dies deutet darauf hin, dass vorher nicht nur nicht darüber gesprochen wurde, sondern dass auch nonverbale Erfahrungen entweder kaum vorhanden waren (also die Mutter explizit ihr Kind vom Thema fernhielt) oder diese verdrängt wurden. Gleichzeitig werden die wenigen Erfahrungen, die in der Pubertät mit der Mutter gesammelt wurden, von fast allen Interviewten negativ erinnert und rückblickend als peinlich beschrieben. Darüber hinaus existieren weitere Erinnerungen, die mit der Menstruation (als eigenes Erleben, aber auch als theoretisches Konzept) mit Worten wie 'peinlich', 'unwohl' oder 'schambesetzt' beschrieben werden. Somit werden die wenigen Erinnerungen zum Thema Menstruation oft negativ bewertet und weitere Erfahrungen gleichzeitig mit Scham besetzt, was sich wiederum in (zum Teil subtilen) Tabuisierungsmechanismen (Nicht-Erinnern, Nicht-Beschäftigen, Nicht-Wissen) der Interviewpartner\_innen manifestiert.



### 5.2.3 Geheimnisse und Heimlichkeiten

Dass die Menstruation etwas sei, das im Alltag nicht sichtbar sein solle, konnte auch von den Interviewten bestätigt werden. Ein Blutfleck, der nicht etwa von einer Wunde, sondern durch die Menstruation 'verursacht' wird, ist im Alltagsgeschehen nicht nur nicht üblich, sondern wurde auch von allen Befragten als peinlich oder zumindest sehr unangenehm beschrieben. Dies wurde von der Vorstellung einiger Interviewten untermauert, eine Frau müsse immerzu mit Tampons oder Binden 'ausgerüstet' sein. Im Umkehrschluss bedeutete dies auch, eine Frau sei selbst dafür verantwortlich (oder auch Schuld?), wenn sie es nicht schaffe, ihre Menstruation zu verstecken und müsse so mit entsprechenden Konsequenzen (der Missgunst und Fremdscham anderer oder dem sozialen Ausschluss) rechnen.

Von einigen Interviewten wurde die Tabuisierung mit Aussagen der Geheimhaltung oder mit Heimlichkeiten explizit untermauert. Julia erinnert sich etwa an die Praxis des 'heimlichen Tampons besorgen im Schulsekretariat': *Früher in der Schule hat man dann ganz heimlich [leise] „Hast du mal ein Tampon?“ und „äh“, da hat man das ganz heimlich gemacht. Oder wenn niemand was hatte, dann ins Sekretariat und dann hab ich immer gewartet bis da keiner mehr war, nur noch die Sekretärin und dann konnte man die nämlich auch fragen, ob sie `ne Binde oder einen OB hat, da hab ich immer gewartet, dass da auch kein anderer mehr ist so.* (Interview Nr.8 2018: Zeile 87)

Kathrin konnte sich mit einer Situation aus dem „Blood Normal“ Video identifizieren: *Also, ich hab mich in der ersten Situation halt eben voll wiedergefunden. Dass ich so dachte „Ok, jetzt muss ich, wie steck ich es unauffällig in die Tasche, dass es keiner sieht?“. Das fand ich witzig, weil ich kenn es halt genau so. Man ist halt in der Klasse und dann muss man das unauffällig machen, so in die Tasche stecken.* (Interview Nr.6 2018: Zeile 26)

Die Aussage von Nina verdeutlicht diese Tabu-Praxis im Zusammenhang mit einer ambivalenten Mutter-Kind-Beziehung während der Pubertät: *Also, ich glaube, sie [die Mutter, Anmerkung von L.B.] hat mich dann da drauf angesprochen, weil halt meine Unterwäsche irgendwie suspekt war... sie hat dann unsere Wäsche gewaschen und dann fiel ihr das halt auf und ich hab es immer versucht, für mich irgendwie geheim zu halten ... und dann hat es sie aber doch herausgefunden und das fand ich irgendwie ganz schlimm. [...] Ich glaube, weil das so ein ganz – also mein privater Teil war. Also ich hatte da – also das war zu einem Zeitpunkt wo ich dann irgendwie nicht nackt zu Hause rumgelaufen bin oder beim Duschen abgeschlossen habe und das war so... ähm... dass sie jetzt mit mir darüber spricht... hab ich so wahrgenommen als einen ganz großen Eingriff in meine Intimsphäre jetzt. Sie soll sich da am besten komplett raushalten und mir nichts darüber sagen. Das ist jetzt irgendwie mein Ding. [...]* (Interview Nr.5 2018: Zeile 95)

Der 'Eingriff in die Privatsphäre durch die Mutter', den Nina als Ursache für die Geheimhaltung ihrer Menstruation beschrieb, findet sich in Teilen auch bei Mareike und ihrer Mutter wieder: *Also meine Mutter [...] hat das auch immer mit so einem peinlich berührten Lächeln angesprochen, das Thema. Also das ... war ihr schon unangenehm. Ich weiß jetzt nicht unbedingt aus welchem*

*Grund, ob es ihr jetzt darum ging, dass sie dachte, darüber spricht man nicht – das glaube ich eher nicht – sondern eher, weil es so `ne Intimität zwischen ihr und ihren Kindern war.* (Interview Nr.1 2017: Zeile 51)

Deutlich wird hier, dass die Beziehung zwischen Mutter und Tochter als eine intervenierende Variable im tabuisierten Umgang mit der Menstruation zu verstehen ist. Das Menstruationsthema ist nicht nur eines, das gerne als 'Frauenthema'<sup>21</sup> bezeichnet wird, es ist auch ein 'Mutter-Tochter-Thema', dass erst in der Pubertät als solches auftaucht und möglicherweise 'zwischen' Mutter und Tochter steht. Dadurch, dass Menstruation im Alltag wenig bis kaum thematisiert wird, kommt der Mutter-Tochter-Interaktion eine besondere Bedeutung zu, die besonders viel Intimität herstellt. Gleichzeitig ist die Menstruation ab der Menarche eine neue Gemeinsamkeit zwischen Mutter und Tochter. Beide werden in der Gesellschaft als geschlechtsreife und sexualisierte Frauen wahrgenommen. Bei einer problematischen Mutter-Tochter-Beziehung (die in der Pubertät vermutlich keine Seltenheit darstellt) ist es nicht überraschend, dass diese zusätzliche Intimität zum Teil als 'grenzüberschreitend' oder 'besonders privat' empfunden wird.

Interessanterweise beschränkten sich diese Empfindungen nicht auf die Beziehungen mit der Mutter, sondern wurden auch in der Reflexion des Interviews von beiden Interviewpartnerinnen beschrieben. So stellte Mareike fest: *Also, mir ist schon aufgefallen, dass ich im Rahmen des Interviews auch sehr private Sachen erzählt hab, das hätte ich im Vorfeld jetzt so nicht gedacht. [...]* *Aber es sind jetzt schon private Dinge, die du über mich weißt.* (Interview Nr.1 2017: Zeile 79)

Und Nina äußerte sich so: *[...] Ich war am Anfang, ich fand es befremdlich, dass ich weiß, es wird jetzt alles aufgenommen. Das fand ich irgendwie hemmend [...].* (Interview Nr.5 2018: Zeile 312)

Die Erfahrung – die Überschreitung von Privatsphäre und Intimität – die bereits in der Pubertät von den Interviewten gemacht wurde, bleibt (zumindest hier) präsent und hat sich auch auf die Interviewsituation übertragen.

Dass besonders ein Körperthema wie die Menstruation als privat und intim betitelt wird kann wiederum mit 'zivilisatorischen Prozessen' erklärt werden, deren Öffnung Scham erzeugt.

#### **5.2.4 Formen der Scham**

Einige der Interviewpartnerinnen verknüpften zum Teil viele Sorgen oder starke Emotionen wie Angst, Wut und Scham mit der eigenen Menstruation.

---

21 Da es Frauen leiblich betrifft und hauptsächlich unter Frauen besprochen wird mag diese Aussage zunächst nicht ganz falsch sein, aber auch nicht unproblematisch. Auf diesen Aspekt wird in Kapitel 5.3.4 genauer eingegangen.

Die Scham kann dabei als Angst verstanden werden, durch die eigene, sichtbar gewordene Menstruation (durch einen Tamponfaden, durch die Sichtbarkeit von Blut, oder dem Einkaufen von Hygieneartikeln) aufzufallen, aus dem Rahmen zu fallen oder bloßgestellt zu werden.

Doch auch die interviewten Männer berichteten von schambesetzten Situationen, die nichts mit ihrer eigenen Körperscham zu tun hatten. Viel eher nimmt das Schamgefühl hier (genau wie bei den interviewten Frauen auch) die Form des Fremdscham ein, oder wie es Döring (2015: 104) beschreibt als „Exponierungsbeobachtung“. Peinlichkeitsgefühle entstehen, wenn eine Beobachtung als defizitär oder unangemessen bewertet wurde, wie das beispielsweise bei der 'Blutfleck-Situation' der Fall war. In der vorgestellten Situation kamen alle Interviewten zu dem Schluss, dass diese der exponierten Person mit dem Blutfleck peinlich sein müsste, sodass man von einem mitfühlenden Peinlichkeitsgefühl (wenn es den Exponierenden selbst auch peinlich ist) sprechen kann, das Döring auch „Beobachterschmerz“ (Döring 2015: 105) nennt. Dieser 'Schmerz' ist wiederum eine Voraussetzung für die Peinlichkeit als Selbstexponierung (die Betroffenen befinden sich in einer öffentlichen Selbstaufmerksamkeit, die mit Schamhaftigkeit besetzt ist), sodass die Scham und damit die Angst vor solch einer exponierenden Lage groß sind. Mit Elias gesprochen: Die Angst vor peinlichen Anblicken wird zur Scham, genau diese Anblicke auszulösen (vgl. Elias 1976:172).

Ein anderes Gefühl von Scham war bei den männlichen Interviewten zu beobachten, wenn sie ihre Angst äußerten durch ihr Nicht-Wissen 'aufliegen zu können' oder bloßgestellt zu werden. Auf die Frage, wie er das Interview fand, antwortete Björn etwa: *ähja, ich glaub, viel mehr kann ich jetzt nicht über Menstruation sagen. Aber, wie gesagt, wenn man damit nicht so viel damit zu tun hat... aber nö, war voll ok. Ja.... ich hab vielleicht noch ein bisschen spezifischere Fragen zu biologischen Sachen erwartet oder so... aber dazu hätte ich auch nichts sagen können. Deshalb hatte ich vielleicht Angst davor, dazu nichts sagen zu können. Aber sonst. Ja [...] Und Angst ist jetzt auch sehr ... ein enormer Begriff. Halt ein bisschen Bammel – also das ich irgendwie was erklären hätte müssen, wovon ich keine Ahnung hab. Und dann als Depp dastehe.* (Interview Nr.3 2017: Zeile 125)

Und Max reagierte auf die Frage, ob er sich das Interview so vorgestellt habe, ähnlich: *Ich hab mir eigentlich keine großen Gedanken drüber gemacht... ähm ne... ich hatte mir nur irgendwie so gedacht „hm, okay, mal gucken ich weiß nicht ob ich alles beantworten kann“, weil ich irgendwie das Gefühl hab, dass ich halt auch zu wenig darüber weiß. Insofern hab ich mir darüber Gedanken gemacht, aber ansonsten nicht weiter drüber* (Interview Nr.9 2018: Zeile 144).

Die Interviews zeigen die Unwissenheit der Interviewten und die Angst davor, etwas 'falsch' zu machen. Die Angst ist schambesetzt und richtet sich auf ein vorgestelltes oder zum Teil auch existentes Publikum: das Auffallen und das Sichtbar-Werden der eigenen Ahnungslosigkeit stehen im Zentrum. Grenzüberschreitende Erfahrungen der Intim- und Privatsphäre und Geheimhaltungsversuche der Interviewten können ebenfalls als Schamhaftigkeit interpretiert

werden. Die Scham kommt zustande, da äußere Sanktionen wegfallen, dafür aber der innere Zwang und damit auch die Affektbeherrschung umso größer ist (vgl. Elias 1976: 172).

### 5.2.5 Sozialisation und Geschlecht

Eine weitere intervenierende Variable des Menstruationstabus kann in der Sozialisation der Interviewten vermutet werden. In den Interviews wurde nicht nur oft eine Mutter-Tochter, sondern auffällig häufig eine schwierige Mutter-Kind-Beziehung im Kontext von Menstruation thematisiert. Diese kann ganz individuelle Gründe haben, sie betont jedoch auch, dass Väter bei diesem Thema mit einer Ausnahme gar nicht erwähnt wurden.

Zum Teil wurde jedoch angesprochen, dass die Mütter sich selbst geschämt hätten, über das Thema zu sprechen oder es einfach totgeschwiegen hätten, oder dass es innerhalb der Erziehung einfach kein Thema gewesen sei. Als Gründe für dieses tabuisierte Verhalten nannten die Interviewten unterschiedliche individuelle, zum Teil unklare Aspekte.

Tanja brachte etwa die Religiosität ihrer Mutter in diesem Zusammenhang zur Sprache: *Ähm jaa würde ich sagen, weil Menstruation hat ja potentiell was mit Sex zu tun und ich hab... durch diesen christlichen Einfluss, den ich ausgesetzt war, Sex schon eher als was Böses kennengelernt und damit ist dann dieses fruchtbar werden schwierig – also ich glaube schon, dass es da einen Zusammenhang geben kann, dass das früher für mich eher Tabu war. Oder auch für meine Mutter zum Beispiel ...* (Interview Nr.1 2017: Zeile 115).

Ersichtlich wird in diesen Aussagen nicht nur, dass der sexuelle Aspekt von Menstruation (die Frau ist nun geschlechtsreif) problematisiert wird und sich als Tabu-Grund (besonders bei religiösen Menschen) eignet, sondern vor allem, dass die Kategorie (sexuelles) Geschlecht genannt werden muss, wenn es um die Tabuisierung von Menstruation geht.

Diese Tabuisierung der Menstruation wird in einem der Interviews besonders deutlich. Während des Interviews betonte Karsten seine ambivalenten Gedanken: *Ne... aber ich... ich find es komisch, ganz ehrlich... ich hab damit – ich halte mich ja selbst persönlich für aufgeschlossen und solche ganzen Geschichten – aber das macht für mich überhaupt keinen Spaß für mich über dieses Thema zu reden, weil ganz ehrlich, als Mann verbindet man damit in der Regel nur Negatives und man ist froh und es ist dieses zweischneidige Schwert, man ist froh – wenn man keine Kinder plant – wenn die Frau ihre Tage bekommt ... weil sonst ist sie wahrscheinlich schwanger, aber das heißt dann für den Mann meistens auch keinen Sex, ne schlechte Laune, ja das sind so die Sachen die man damit verbindet... ja und ganz ehrlich ... auch wenn ich damit kein Problem habe, ist es auch nicht, nicht die appetitlichste Sache... auf der Welt.* (Interview Nr. 7 2018: Zeile 268)

Die Aussage zeigt zudem seine sexistisch motivierte Abwertung von (weiblichen) ‚Körperfunktionen‘, denn hier wurde mit der sexuellen Brauchbarkeit des weiblichen Körpers

argumentiert. Menstruation sei für ihn negativ, weil er in dieser Zeit keinen Sex haben könne, da dies unappetitlich und somit nicht sexuell anziehend sei.

Da vermeintlich nur Frauen von der Menstruation als negatives Konzept – also Blutungen, Schmerzen, Alltagsbeeinträchtigungen – betroffen sind, bedeutet dies für viele Menschen scheinbar, dass sich auch nur Frauen untereinander solidarisch und empathisch zeigen könnten. Karsten betont diesen Aspekt mehrfach, in dem er hervorhebt, Männer könnten sich nicht in menstruierende Frauen hineinversetzen oder er als Mann könne sich nicht für etwas einsetzen, was nur Frauen betreffe: *Ja. Das tut dann immer so weh, also mir persönlich, weil ich mich ja mit Sozialwissenschaften und Gesellschaftskunde mich immer eigentlich immer alles nachvollziehen kann... das tut mir dann immer Leid für die Frauen, dass sie sich dann eigentlich mit so normalen biologischen Prozessen eigentlich die gesellschaftsfähig sein sollten – wie auch das es ganz normal ist, dass Kinder in der Öffentlichkeit gestillt werden, was eigentlich ganz normale biologische Prozesse sind – dass die dann immer so... tabuisiert werden, in die Ecke gestellt werden, dass es Hauptsache keiner mitbekommt, aber irgendwie glaub ich ist man da als Mann – das ist wieder so ein Punkt – „Warum soll ich mich dafür einsetzen, wenn es mir eigentlich ganz gut so geht, wenn es ist, wie es ist?“... (Interview Nr.7 2018: Zeile 270)*

Er erklärte seine Gedanken anschließend so: *Ich denke, das ist einfach aufgewachsen, weil wenn einfach – ich bin jetzt 28 Jahre – wenn das einfach 28 Jahre einfach völlig an dir, so hinter geschlossenen Türen gehalten wird, dann ist es einfach komisch, wenn du so gesehen nichts Positives damit – also jetzt weißt, es hat für mich kein Nennwert mich damit auseinanderzusetzen und es ist jetzt keine schöne, keine ästhetische Sache in der Regel und warum es dann, wenn man das dann an mich heranträgt, das ist ja so wie mit ganz Vielem... also ich weiß nicht, das ist jetzt das, was gesellschaftlich einfach in mir drin ist. Da ist was drin, was ich jetzt eigentlich nicht unbedingt in mir hervorrufen möchte, aber es einfach so ist. (Interview Nr.7 2018: Zeile 274)*

Hier wird eine Denkweise sichtbar, welche die Menstruation als für Männer 'sinnfrei' und gleichzeitig 'unschön' und 'unästhetisch' betitelt. Die Menstruation wird im Sinne der sexuellen Verfügbar- und Brauchbarkeit gelesen. Gleichzeitig werden Gesellschaft und Erziehung als Ursachen des Problems gesehen, während die eigene Haltung scheinbar nicht mehr veränderbar ist. Dass die Menstruation als biologischer Prozess notwendig ist, um als Frau Kinder gebären zu können, bleibt hierbei – wie auch bei allen anderen Interviewpartner\_innen – unerwähnt. Dass er als biologischen Vergleich das Stillen wählt, ist deshalb interessant, da auch dies eine weibliche Praxis ist. In den Aussagen von Karsten wird eine diskursive Praxis sichtbar, welche bereits kulturgeschichtlich verankert ist. Durch die Abwertung von Menstruation und dem Ausschluss von Frauen wird die eigene (männliche) Macht demonstriert, welche den Herrschaftsanspruch sichern soll. Diese Mechanismen reproduzieren und manifestieren dabei das Menstruationstabu. Bei Karstens Einschätzung, dass Männer sich nicht für etwas einsetzen würden, was sie nicht selbst

betrifft, lässt er außer Acht, dass sich viele Frauen gerade deshalb das Thema Menstruation im Dialog meiden, weil sie in einer – noch immer – von Männern dominierten Gesellschaft Ablehnung und Ausschluss fürchten.

In den Interviews nannten die Gesprächspartner\_innen bewusst wenig abwertende Assoziationen zur Menstruation oder negative Zuschreibungen für menstruierende Frauen. Trotzdem wussten alle Interviewten um abwertende Witze, Sprüche oder Reaktionen, die sich auf die Menstruation und somit auch auf das Weibliche beziehen. Die Interviewten erinnerten sich daran, dass diese Abwertungen besonders in der Schulzeit üblich waren und meist von Jungen oder jungen Männern kamen. In einer sowieso sensiblen Phase wie der Pubertät können solche Erlebnisse dazu führen, dass das Thema nicht nur schambesetzt bleibt, sondern eben auch weiterhin tabuisiert wird.

Die unbewussten Aspekte von Abwertung und negativen Zuschreibungen der Menstruation lassen sich bei den Interviewten hingegen recht häufig finden. Als Beispiele sind hier insbesondere das ‚drum herum Reden‘, die Scham, die durch den fiktiven Blutfleck aufkommt sowie das Ausschließen von Sex während der Menstruation, zu nennen.

#### **5.2.6 Ambivalenzen des Menstruationstabus**

Der Großteil der Interviewten betonte den Normalitätscharakter von Menstruation und ihren eigenen, offenen Umgang mit dem Thema. Das ‚darüber sprechen‘ wurde für sie nicht als Problem empfunden, sondern viel eher durch gegenteilige Aussagen bestärkt. Alle Interviewten zeigten sich grundsätzlich interessiert am Thema Menstruation und erzählten zum Teil auch, dass dies (mitunter) ein Grund sei, warum sie am Interview teilnehmen würden. Während und nach der Interviewsituation zeigten sich die meisten Interviewpartner\_innen wissbegierig und stellen auch nach dem Interview Fragen zur Thematik, dem Forschungsprozess und ersten Erkenntnissen der Forschung. Dass über Menstruation geforscht und gesprochen wird, schien sie neugierig zu machen. Zum Teil wurden das eigene Verhalten sowie die eigene Meinung offen reflektiert und in Frage gestellt. Karsten sagte beispielsweise am Ende des Interviews: *Es ist mal interessant, sich mal mit einem Thema auseinanderzusetzen [...] Wo man sich jetzt nicht einfach so hinsetzen würde, wo man sich nie Gedanken drüber macht und sich dann wirklich so bewusst macht, was man eigentlich wirklich über das Thema denkt, ist dann schon interessant und über sich selbst zu denken, oder sich selbst zu erfahren.* (Interview Nr.7 2018: Zeile 287)

Und auch Manuel folgerte abschließend: *Ja, mir wurde da erstmal bewusst, dass ich mich mit dem Thema eigentlich so selten befasse und dass ich eigentlich... ich fand es schon erleuchtend so in diese Richtung, dass man, ja, dass ich frage, woher ich eigentlich weiß, dass es sowas gibt. Wie Menstruation und wie damit umgegangen wird. War schon gut, da immer wieder an die Grenzen geführt zu werden* [lacht]. (Interview Nr.5 2018: Zeile 313)

Dennoch muss bei diesen Tendenzen beachtet werden, dass die Interviewsituation in kleinem Rahmen und meist in privaten Räumlichkeiten stattfand. Viel eher erwies sich vielleicht gerade die Interviewform als Möglichkeit, über das sonst im Alltag wenig thematisierte Thema Menstruation zu sprechen. Wäre das Interview in einem öffentlichen Rahmen durchgeführt worden und die Interviewten nicht anonymisiert worden, wären die Aussagen der Interviewten möglicherweise viel zaghafter und verhaltener ausgefallen. Trotzdem zeigt sich, dass der Wunsch nach Auseinandersetzung mit der eigenen oder fremden Menstruation vorhanden ist. Diese Feststellung kann vielleicht als 'heilige Seite' des Tabus oder 'heilige Scheu' interpretiert werden.

Das Menstruationstabu nimmt in den Interviews eine subtile aber dennoch große Bedeutung ein. Zwar wird das Tabu nicht als Extrem definiert oder geht mit bestimmten Sanktionen einher, dennoch wurden Assoziationen von Ekel, Unreinheit und Unsauberkeit beschrieben, auch wenn diese negativen Zuschreibungen grundsätzlich als unsinnig oder mythisch bewertet wurden. Bestimmte Handlungen, wie Sex während der Menstruation, das 'darüber reden' oder die Sichtbarkeit der Menstruation werden von den Interviewten vermieden, ohne dass es dafür festgeschriebene Regeln oder Gesetze gäbe. Das Menstruationstabu ist deshalb von den Interviewten internalisiert und wird als 'selbstverständlich', als eine Art Verhaltenskodex angesehen.

Wenn diese Meidungsgebote nicht eingehalten werden – wenn zum Beispiel ein Blutfleck sichtbar wird – erzählten die Interviewten von peinlichen Erfahrungen oder auch von Angst vorm Eintreten dieser Momente. Diese Tabubrüche können als Angst vor negativen Reaktionen anderer gewertet werden, aber auch als Wunsch, nicht aus dem 'normalen Rahmen' zu fallen.

## **6. Fazit**

In dieser Masterarbeit wurden – anhand von zehn fokussierten Leitfadeninterviews – verschiedene Erfahrungen und alltägliche Erlebnisse mit dem Thema Menstruation dargestellt. Die Bedeutung der Menstruation im Alltag der Interviewten stellt das Forschungsthema der Arbeit dar.

Ziel dieser Masterarbeit ist es, sowohl weibliche, als auch männliche Perspektiven auf das Thema Menstruation darzustellen. Dies gelingt an vielen Stellen. Die Bedeutung der Menstruation im Alltag nimmt jedoch bei allen Interviewten und unabhängig ihres Geschlechts eine ambivalente und zum Teil sehr negative Bedeutung ein. Während einerseits betont wird, dass die Menstruation etwas Natürliches und Normales sei, sind Schmerzen und Alltagsbeeinträchtigungen, Scham und Unwohlsein gängige Konnotationen, wenn es um Menstruation geht.

Das Menstruationstabu nimmt in der Arbeit einen großen Stellenwert ein und wird als Kernphänomen der Forschung betrachtet. Von allen Interviewpartner\_innen wird es in ihrem Alltag wahrgenommen und als solches betitelt. Auch, wenn das Menstruationstabu somit (vermeintlich) ‚aufgedeckt‘ und als solches ‚anerkannt‘ ist, zeigen viele diskursive Praktiken und Erinnerungen

der Interviewten, dass sie selbst – eher unbewusst – Mechanismen der Tabuisierung nutzen.

Die Dynamik des eher subtilen Menstruationstabus äußert sich dabei im Sprechen über die Menstruation, denn nur im privaten und vertrauten Umfeld, mit engen Freundinnen oder der Familie scheint ein Austausch möglich. Im Nicht-Erinnern, Nicht-Beschäftigen und Nicht-Wissen, aber auch im heimlichen Austausch oder Kauf von Tampons, in Umschreibungen des Themas, beziehungsweise des Wortes Menstruation sowie in Formen der Scham und Fremdscham lassen sich Tabuisierungen erkennen. Viele peinliche und schambesetzte Erinnerungen handeln vom Sichtbar-Werden der eigenen Menstruation und äußern sich als Fremdscham in imaginierten Situationen im Interview, beispielsweise, wenn es darum geht, dass eine Frau einen sichtbaren Blutfleck auf ihrer Kleidung hat. Klare Abwertungen der Menstruation werden besonders bei Aussagen von Karsten deutlich, der Menstruation als eklig und teilweise abstoßend beschreibt. Kontexte der Tabuisierung lassen sich sowohl in Erzählungen von aus der Vergangenheit der Interviewpartner\_innen, besonders in der Schule, im Schwimm- oder Sportunterricht und in Mutter-Kind-Interaktionen, als auch im aktuellen Alltagserleben sowie in der konkreten Interviewsituation, etwa durch Nervosität und häufiges Lachen, wiederfinden.

Dass das Menstruationstabu eng mit Vorstellungen und Grenzen von Normalität zusammenhängt, wird in der Analyse ebenfalls ersichtlich. Die Normalitätsvorstellungen, die von den Interviewten angesprochen wurden, verdeutlichen außerdem die Ambivalenzen des Menstruationsthemas.

Zum einen wird die Normalität der Menstruation von allen Interviewten stark betont, zum anderen zeigt sich, dass die Menstruation im Alltag der Interviewten zunächst (vor allem in der Pubertät) keine 'Normalität' darstellte, sondern erst zu dieser 'gemacht werden musste'. Diese Handlungsstrategie kann als Umgang mit dem bestehenden Menstruationstabu interpretiert werden.

Ein gutes Beispiel hierfür findet sich in den Beschreibungen der Interviewpartner\_innen von ersten Tampon-Einkäufen und in Vergleichen zu Müsli- oder Brötchen-Einkäufen. Im Gegensatz zu ersten Brötchen-Einkäufen, musste der Einkauf von Menstruationsartikeln durch ständige Wiederholungen und im Laufe vieler Jahre – also durch Alltagsroutine – zur 'Normalität' werden.

Gleichzeitig zeigt sich der Wunsch nach einer 'normalen Menstruation' vor allem dann, wenn die eigene Menstruation subjektiv als 'nicht normal' empfunden wird, beispielsweise, wenn Zyklusschwankungen oder extreme Schmerzen beschrieben werden. Die Konfrontation mit eigenen Normalitätsgrenzen wurde in den Interviews besonders dann sichtbar, wenn von Erfahrungen mit der Menstruation und fremden Kulturen berichtet wurde.

Im Sinne von Link bedeutet dies, dass die Normalitätsgrenzen des Menstruationsumgangs zwar flexibel gestaltbar sind, aber dennoch Grenzen aufweisen. Menschen seien deshalb von einer diffusen Angst getrieben, etwas 'Unnormales' zu tun, oder besonders negativ aufzufallen.

Die Grenzen haben sich, um mit Elias zu sprechen, damit von 'außen' nach 'innen' verschoben.



Scham- und Peinlichkeitsgefühle tauchen besonders dort verstärkt auf, wo 'äußere Zwänge' oder Sanktionen weniger präsent sind. Auch das Phänomen der Tabuisierung und dessen Popularität, welche laut Przyrembel vor allem mit verschiedenen Entwicklungen und Modernisierungsprozessen des 19. Jahrhundert zusammenhängt (vgl. Przyrembel 2011: 10f), reihen sich in diese Überlegungen ein.

Ob diese modernen gesellschaftlichen Entwicklungen – von Selbst-Disziplinierungen über Reinlichkeitsvorstellungen und verschobenen Normalitätsgrenzen – als Erklärungsmuster des Menstruationstabus ausreichen, ist fraglich. Welche Gründe für die genannten Alltagspraktiken im Kontext des Menstruationstabus eine Rolle spielen, können deshalb nicht abschließend geklärt werden. Viel eher lässt sich eine Vielzahl von Tabuisierungsmechanismen aufzeigen.

Es kann zum einen davon ausgegangen werden, dass das Thema Menstruation deshalb wenig bis kaum thematisiert wird, da Körper- und Sexualthemen grundsätzlich diskursiv tabuisiert werden, da sie vermeintlich nur die Intim- oder Privatsphäre betreffen. Besonders in der Pubertät stellen Körper- und Sexualthemen sensible Inhalte dar, über die gleichzeitig jedoch wenig Aufklärung und Wissen herrscht. Somit sind auch Aufklärung und Wissen über Menstruation immer noch recht gering. Aufklärungsangebote, außerschulische Bildungsangebote und einfach vermitteltes Wissen in der Schule sowie das Sprechen über leibliche Erfahrungen in der Pubertät könnten hier vielleicht ein wichtiger Schritt Richtung Enttabuisierung sein. Trotzdem zeigen die Interviews gerade in diesem Kontext, dass die gesellschaftlichen Mechanismen, die das Menstruationstabu täglich und auf vielfältige Weise reproduzieren, so enorm sind, dass eine liberale und aufgeklärte Erziehung und Sexualaufklärung in der Schule alleine nicht ausreichen, um das Menstruationstabu zu entkräften.

Alle Interviewten erinnerten sich hingegen an abwertende Gesprächen in der Schule, in der Universität oder im Arbeitsleben, an Witze oder negative Bemerkungen. Dass die Kulturgeschichte der Menstruation einen weiteren Beitrag zur aktuellen Tabuisierung leistet, kann deshalb angenommen werden.

So wurde in den Interviews auch patriarchale Strukturen einer Gesellschaft deutlich, in der Frauen versuchen einem männlichen – nicht menstruierendem - Ideal zu entsprechen. Dieses Ideal zeigt sich vor allem dann, wenn weibliche Interviewpartnerinnen versuchten, auch dann 'leistungsfähig' zu sein, wenn sie sich eigentlich durch ihre Menstruation stark eingeschränkt fühlten und Schmerzen hatten. Viele der Interviewpartnerinnen sagen, sie würden sich nicht beeinträchtigen lassen wollen oder ihre Menstruation am liebsten ignorieren. Dieser Wunsch möglichst nicht 'aus- und aufzufallen' geht mit einer Praxis der Selbstkontrolle und -disziplinierung einher, die sich darin äußert, dass Frauen sich verpflichtet sehen, immer ein Tampon dabeizuhaben oder dass sie durch die Einnahme der Pille einen angepassten, planbaren und häufig weniger schmerzhaften Zyklus

erhalten. Das 'Sichtbar-Werden' des Menstruationsblutes stellt hingegen immer noch ein 'No-Go' dar, weshalb Frauen untereinander meist eine große Solidarität preisen. So wird einerseits gewährleistet, dass jede Frau 'im Notfall' einen Tampon hat, andererseits aber auch, dass alle Nicht-Menstruierenden nicht mit dem Thema in Berührung kommen, so dass das Thema also weiterhin unsichtbar bleibt. Auch das Reden und der Austausch von weiblichen Freundinnen untereinander mag als Solidarität verstanden werden, ist zugleich aber auch ein Zeichen dafür, dass das Thema Menstruation im Privaten bleibt und dass auch nur in diesem privaten und weiblichen Kontext das Reden darüber möglich ist. Die männlichen Interviewten scheinen zum einen wenig in Gespräche involviert zu sein und wenn doch, hauptsächlich im Kontext von Paarbeziehungen mit dem Fokus auf Schmerzerfahrungen. Auch abwertende und verletzende Reaktionen waren allen Befragten bekannt, das Sich-lustig- oder Witze-machen wurde dabei hauptsächlich als männliche Praktik beschrieben. Diese Abwertungen reproduzieren nicht nur negative Denkweisen über Menstruation (Menstruierende seien zickig, launisch, reizbar), sondern setzen Weiblichkeit häufig mit diesen stereotypen Vorstellungen (Frauen seien grundsätzlich zickig, launisch und reizbar) gleich und verdeutlichen eine patriarchale Diskursstrategie, die Macht demonstrieren soll. Diese abwertende, männliche Praktik verkörpert in dieser Forschung insbesondere Karsten, der direkte Abwertungen in den Interviews formulierte. Dass diese und extremere Abwertungen auch bei weiteren Männern (und Frauen) im Alltag zu finden sind, scheint äußerst wahrscheinlich.

Gleichzeitig hat der Ausschluss von Männern im Alltagsdiskurs zur Folge, dass sich Männer – wie in den Interviews deutlich wurde – häufig unwissend, aber auch überfordert fühlen, wenn es um das Thema Menstruation geht. Es zeigt sich hier eine diffuse Angst – die ebenfalls als Scham interpretiert wird – mit dieser Unwissenheit negativ aufzufallen oder gar sich zu blamieren. Parallel dazu fühlen sich viele Frauen durch diesen Ausschluss unverstanden und nicht ernst genommen. Das (vermeintliche) ‚Frauen-Thema‘ bleibt so im Alltagsdiskurs eher unsichtbar und tabuisiert. Dass das Thema Menstruation *zwischen* Normalität, Scham und Tabu steht beziehungsweise ausgehandelt wird, so wie es der Titel dieser Masterarbeit suggeriert, mag abschließend ein wenig irritieren. Viel eher ist die 'hergestellte Normalität' eine Konsequenz des Menstruationstabus. Auch Scham und Peinlichkeiten sind Konsequenzen eines Themas, das im Alltag den Aspekt eines internalisierten Meidungsgebotes beinhaltet. Dies bedeutet, dass die Menstruation 'nicht sichtbar werden darf' und das 'nicht mit allen und überall über Menstruation gesprochen werden darf'.

### ***Reflexion der Forschung***

Die Interviews wurden im Sinne der Grounded Theory offen, axial sowie selektiv kodiert. Aus diesen Kodierungen entwickelten sich schließlich unterschiedliche Kategorien und Phänomene, die analysiert, interpretiert und in dieser Arbeit dargestellt wurden. Die recht diversen Techniken der Grounded Theory ließen sich dabei zum Teil schwierig operationalisieren. Der verhältnismäßig

große Interview-Umfang führte in der Konsequenz zu einer großen Daten- und Kodiermenge, die zunächst recht unübersichtlich erschien. Das Analyse- und Auswertungsprogramm *MAXQDA* war hier allerdings hilfreich: es konnten so Kategorien übersichtlich angeordnet und im Forschungsprozess immer wieder verändert werden. Das paradigmatische Modell der Grounded Theory, welches vorsieht, die Bedingungen, Kontexte, Handlungsstrategien und Konsequenzen der jeweiligen Phänomene herauszufiltern und zu analysieren, stellte zudem eine Herausforderung dar, denn nicht immer konnte klar zwischen den unterschiedlichen Paradigmen unterschieden werden. Ebenfalls fiel es nicht leicht, das Kernphänomen der Arbeit herauszustellen. Auch, wenn der Anspruch einer Theoriebildung an diese Masterarbeit gestellt wurde, konnte diese nicht umfassend, sondern nur in Ansätzen abgebildet werden. Grundsätzlich eignet sich jedoch sowohl das fokussierte Leitladeninterview, als auch die Grounded Theory Methode für die Erforschung der Menstruationsthematik sowie deren genauere Sinn-Analyse.

### **Ausblick**

Die geführten Interviews konnten einen spezifischen Blick auf den aktuellen Alltagsdiskurs aufzeigen. Die hauptsächlich in feministischen Kontexten und einigen aktuellen Netzdiskursen einhergehenden Enttabuisierungsversuche, welche sich vereinzelt auch in populären Diskursen wiederfinden lassen, spiegelten sich in den Ergebnissen der ausgewerteten Interviews nicht wider. Enttabuisierungstendenzen der Interviewten zeigten sich lediglich im Wissen und Umgang mit der Menstruation, so zum Beispiel mit der 'wiederentdeckten' Menstruationstasse, die im Alltag der weiblichen Interviewten thematisiert wurde und zum Teil Anklang fand.

Obwohl sich die Interviewpartner\_innen als sehr offen und neugierig präsentierten, fanden sich in ihren Sichtweisen auf und Umgangsformen mit der Menstruation viele (subtile) Tabuisierungsmechanismen. Spannend wäre es deshalb, qualitative Interviews mit Personen aus eher bildungsfernen Milieus zum Thema Menstruation durchzuführen und diese mit den bereits vorhandenen Ergebnissen zu vergleichen.

Interessant wären zudem weitere Forschungen bezüglich des Menstruationstabus zum Beispiel mit stärkerem Fokus auf Paar-Beziehungen oder im Rahmen von vergleichenden heterogenen Gruppendiskussionen. Das Forschungsthema scheint also noch lange nicht ausgeschöpft. Wissenschaftliche Forschungslücken wie die Menstruation aus Sicht von Männern sowie die Auseinandersetzung von Trans\*menschen und (ihrer) Menstruation sollten in Zukunft geschlossen werden und Beachtung finden. Auf diskursanalytischer Ebene wäre eine nähere Betrachtung des Menstruationsthemas in populären Netzdiskursen von Interesse. Ebenfalls könnte der Vergleich des hier festgestellten, (subtilen) Menstruationstabus mit anderen gesellschaftlichen Tabuisierungen von Bedeutung sein. Die Arbeit begann damit, dass die Bedeutung der Menstruation immer auch etwas über die Wertevorstellungen von Gesellschaft aussagt. Ich würde an dieser Stelle ergänzen, dass sie vor allem auch die Ambivalenzen und Normalitätsvorstellungen

des Frau-Seins verdeutlicht. Die Menstruation ist zwar ein Thema, das Frauen leiblich betrifft, dies sollte aber nicht bedeuten, dass es als Thema nur zwischen Frauen im Flüsterton behandelt werden sollte. Es sollte auch nicht implizieren, dass sich Frauen durch Schmerzen quälen müssen, um immer leistungsfähig zu sein. Beim Thema Menstruation geht es deshalb auch um weibliches Empowerment und das Bewusstwerden von gesellschaftlichen Vorstellungen des Frau-Seins. Gleichzeitig zeigte sich ein verstärktes Interesse dem Thema gegenüber, das sich vor allem in vielen Gesprächen über das Masterarbeitsthema, als auch in den Interview-Situationen selbst in Form von neugierigen Fragen, Anteilnahme und Empathie äußerte. In dieser neugierigen Haltung, die auch als Zeichen der heiligen und geweihten Seite des Tabus (vgl. Winterer 1992: 11) interpretiert werden kann, liegt die Chance des Menstruationstabus: in einer neuen Diskursanregung.

Damit das Menstruationstabu an Bedeutung verliert, ist es zum einen notwendig, dass die Thematik aus dem weiblich-privaten Raum stärker in die Öffentlichkeit gelangt, zum anderen auch, dass Männer stärker in den Alltagsdiskurs integriert werden. Dies könnte dazu führen, dass das Verständnis und Wissen sowohl auf männlicher, als auch weiblicher Seite wächst und Unwissenheit durch Anteilnahme, Verständnis und Wissensaustausch ersetzt wird.

## Literaturverzeichnis

Bauer, Lotte: Forschungsbericht. Diskurse über Menstruation. Eine kulturwissenschaftliche Analyse von populärwissenschaftlicher Ratgeberliteratur (1926-2017). Seminararbeit im Forschungs- und Abschlusskolloquium bei Prof. Dr. Karl Braun, M.A. Europäische Ethnologie/ Kulturwissenschaften, Sommersemester 2017.

Bobel, Chris: New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation. Rutgers University Press, 2010.

Böndel, Miriam: An Tagen wie diesen. Januar 2016. In (EMOTION Verlag GmbH): <https://becomeamenstruator.org/download/emotion-bam.pdf>, Abruf am 17.06.2018

Brecht, Katharina: Mutige Binden-Werbung. So kämpft AMV BBDO gegen die Stigmatisierung der Periode. Am Mittwoch, 18. Oktober 2017. In (Horizont, dfv Mediengruppe): <http://www.horizont.net/agenturen/auftritte-des-tages/Mutige-Binden-Werbung-So-kaempft-AMV-BBDO-gegen-die-Stigmatisierung-der-Periode-161944>, Abruf am 21.05.2018.

Brodil, Liselotte; Pröll, Gabi; Reiter, Andrea: Die Menstruation - Wesentliches Element des Frau-Seins oder abzuschaffendes Übel? Bedingungen und Maßnahmen für eine positive Integration der Menstruation in die Identität als Frau. Forschungsbericht. Wien: Institut für angewandte Sozialforschung und Evaluation, KulturSoziologieWerkstatt, 2006.

Capitoni, Gina: Warum wir Menstruation in der Arbeitswelt ernst nehmen müssen. Am 07. Dezember 2017 erschienen auf Zeit-Online (Ze.tt): <https://ze.tt/warum-wir-menstruation-in-der-arbeitswelt-ernst-nehmen-muessen/>, Abruf am 16.04.2018.

Clue (BioWink GmbH), Stand: 2017, In: <https://helloclue.com/de/survey.html>, Abruf am 16.04.2018.

Corbin, Anselm; Strauss, Juliet M.: Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung. Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlag-Union, 1996.

Cyba, Eva: Patriarchat: Wandel und Aktualität. In: Becker, Ruth; Kortendiek, Beate (Hrsg.): Handbuch der Frauen- und Geschlechterforschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2010. S. 15-20.

Döring, Julia: Peinlichkeit. Formen und Funktionen eines kommunikativ konstruierten Phänomens. Bielefeld: Transcript Verlag, 2015.

Dresing, Thorsten; Pehl, Thorsten: Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. 6. Auflage. Marburg, 2015. In: [www.audiotranskription.de/praxisbuch](http://www.audiotranskription.de/praxisbuch), Abruf am 4.01.2018

Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation 2. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Zweiter Band. Wandlungen der Gesellschaft. Entwurf zu einer Theorie der Zivilisation. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997.

Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1976.

Fischer-Homberger, Esther: Krankheit Frau. Zur Geschichte der Einbildungen. Mit zahlreichen Abbildungen. Frankfurt/Main: Sammlung Luchterhand, 1984.

Fishman, Katherine: Putting Men Back in the Menstrual Cycle: A Qualitative Analysis of Men's Perceptions of Menstruation. Theses. Paper 1520, 2014.

Freud, Sigmund: Totem und Tabu. In: Gesammelte Werke. Chronologisch geordnet. Band 9. London: Imago, 1951.

Gahlings, Ute: Menstruation und Menstruationszyklen. In: Phänomenologie der weiblichen Leiberfahrungen. Freiburg: Alber, 2006. S. 316-354.

Gerhard, Saskia: Antibabypille. Volles Haar, glatte Haut, keine Lust auf Sex. Am 18. April 2017. In (ZEIT Campus): <http://www.zeit.de/campus/2017-02/antibabypille-verhuetung-frauen-sex-depressionen-hormone>, Abruf am 07.08.2017.

Götzo, Monika: Theoriebildung nach Grounded Theory. In: Bischoff, C.; Oehme-Jüngling, K.; Leimgruber, W. (Hrsg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern: Haupt Verlag, 2014. S. 444-458.

Haselmayr, Andrea; Haselmayr, Verena; Rosenberger, Denise; Lorenz, Lukas: Eat like a woman. Rezepte für einen harmonischen Zyklus. Wien: Brandstätter Verlag, 2018.

Henry, Clara: Ja, Ich habe meine Tage! So what? Weinheim: Beltz, 2016.

Hering, Sabine; Maierhof, Gudrun: Die unpäßliche Frau. Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene 1860 – 1985. Pfaffenweiler: Centaurus-Verlagsgesellschaft, 1991.

Hillmann, Karl-Heinz: Wörterbuch der Soziologie. 5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag, 2007.

Hohage, Kristina: Menstruation: Eine explorative Studie zur Geschichte und Bedeutung eines Tabus. Verlag Dr. Kovac, 1998.

Hombach, Stella: Menstruationstassen: Tasse statt Tampon. Am 8. April 2018, erschienen in Zeit-Online: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/menstruationstasse-menstruation-hygiene-tampons>, Abruf am 16.04.2018.

Hopf, Christel: Qualitative Interviews – ein Überblick. In: Flick, Uwe; von Kardorff, Ernst; Steinke, Ines (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. 8. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2010. S. 349-360.

Kleen, Heike: Das Tage-Buch: Die Menstruation – alles über ein unterschätztes Phänomen. München: Heyne Verlag, 2017.

König, Oliver: Nacktheit. Soziale Normierung und Moral. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 1990.

Kraft, Hartmut: Die Lust am TABUbruch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, 2015.

Kurz-Scherf, Ingrid; Lepperhoff, Julia; Scheele, Alexandra: Über formale Gleichheit und Gleichstellung hinaus: Feministische Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Einleitung. In: Kurz-

Scherf, Ingrid; Lepperhoff, Julia; Scheele, Alexandra (Hrsg.): Feminismus: Kritik und Intervention. Münster: Verlag Westfälisches Dampfboot, 2009. S. 7-22.

Kurz-Scherf, Ingrid: Weiblichkeitswahn und Männlichkeitskomplex – zur Geschichte und Aktualität feministischer Patriarchatskritik. In: Kurz-Scherf, Ingrid; Lepperhoff, Julia; Scheele, Alexandra (Hrsg.): Feminismus: Kritik und Intervention. Münster: Verlag Westfälisches Dampfboot, 2009. S. 24-47.

Libresse Sverige: Blood normal. Am 17.10.2017. In (Youtube):  
<https://www.youtube.com/watch?v=lm8vCCBaeQw>, Abruf am 16.06.2018.

Lietzmann, Anja: Theorie der Scham. Eine anthropologische Perspektive auf ein menschliches Charakteristikum. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der Sozialwissenschaften in der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, 2003.

Link, Jürgen: Normale Krisen? Normalismus und die Krise der Gegenwart. Konstanz: Univesity Press Konstanz, 2013.

Link, Jürgen: Versuch über den Normalismus. Die Normalität produziert wird. 3., ergänzte und neu gestaltete Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, 2006.

Lune Group Oy Ltd: Geschichte der Menstruation. 2018. In (Lunette Online):  
<https://de.lunette.com/blogs/news/geschichte-der-menstruation>, Abruf am 16.06.2018.

Maier, Sabine: Das Buch der Tage: Ein Tagebuch für Frauen. Wien: Wundergarten Verlag, 2017.

Martin, Emily: The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction Revised Edition. Open University Press, 1989. Müller, Christa Catharina: Kreation des Tages. Rot statt Blau: Endlich fließt Blut! Am 23. Oktober 2017. In (Verlag Werben & Verkaufen GmbH):  
[https://www.wuv.de/agenturen/rot\\_statt\\_blau\\_endlich\\_fliesst\\_blut](https://www.wuv.de/agenturen/rot_statt_blau_endlich_fliesst_blut), Abruf am 21.05.2018.

Neudecker, Sigrid: Antibabypille. Das Ende der Tage. ZEIT Wissen 04/2007. In (ZEIT-Online):  
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2007/04/Null-Tage>, Abruf am 06.08.2017.

Newton, Victoria Louise: Everyday Discourses of Menstruation Cultural and Social Perspectives. Palgrave Macmillan UK, 2016.

Ohl, Sabeth; Dignös, Eva: Die Zyklusstrategie: Weibliche Power-Potenziale erkennen und Tag für Tag nutzen. München: Piper, 2015.

Plan UK: <https://plan-uk.org/media-centre/almost-half-of-girls-aged-14-21-are-embarrassed-by-their-periods>, Abruf am 17.03.2018

Pope, Alexandra; Wurlitzer, Sjanie Hugo: Wild Power: Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft. Stuttgart: Thieme Verlag TRIAS, 2019.



Pryborski, Aglaja; Wohlrab-Sahr, Monika: Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. 3. korrigierte Auflage. München: Oldenbourg Verlag, 2010.

Przyrembel, Alexandra: Verbote und Geheimnisse. Das Tabu und die Genese der europäischen Moderne (1784-1913). Frankfurt am: Campus Verlag, 2011.

Püschel, Erich: Die Menstruation und ihre Tabus: Ethnologie und kulturelle Bedeutung. Eine ethnomedizin-geschichtliche Übersicht. Stuttgart: Schattauer, 1988.

Rajak, Ishwari: She Got Her Period: Men's Knowledge and Perspectives on Menstruation. All Theses, Dissertations, and Other Capstone Projects. Paper 429, 2015.

Reisinger, Eva: Das weibliche Gehirn tickt nicht anders, wenn Frauen ihre Tage haben. Am 10. Juli 2017. In (Ze.tt-Online): <http://ze.tt/das-weibliche-gehirn-tickt-nicht-anders-wenn-frauen-ihre-tage-haben/>, Abruf am 30.07.2017

Riese, Dinah: Nie wieder Erdbeerwoche. In Taz. Am Wochenende, Sonnabend/ Sonntag 29./30. Juli 2017. S. 25.

Rolker, Katja: Über die Anwendung von Diagnoseleitlinien zum prämenstruellen Syndrom unter Ärzten. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Doctor medicinae (Dr. med.) vorgelegt der Medizinischen Fakultät Charité – Universitätsmedizin Berlin, 29. Januar 2010.

Rosa, Hartmut; Strecker, David; Kottmann, Andreas: Soziologische Theorien. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH, 2007.

Rosenthal, Gabriele: Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung. 5. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 2015.

Schlehe, Judith: Das Blut der fremden Frauen. Frankfurt am Main: Campus Verlag, 1987.

Schumann, Susanne: Menstruation ist teurer Luxus – sagt unser Steuergesetz. Am 17. November 2017 erschienen auf Brigitte.de (F-Mag): <https://www.britigte.de/fmag/private/menstruation-ist-luxus---laut-mehrwertsteuer--11029870.html>, Abruf am 16.04.2018.

Schweiger, Stefan: Endometriose: Symptome, Behandlung & Kinderwunsch. Am 07. Mai 2018. In (Omeda.de): <https://www.onmeda.de/krankheiten/endometriose.html>, Abruf am 16.06.2018.

Sohn, Werner: Bio-Macht und Normalisierungsgesellschaft - Versuch einer Annäherung. In: Sohn, Werner; Mehrtens, Herbert (Hrsg.): Normalität und Abweichung. Studien zur Theorie und Geschichte der Normalisierungsgesellschaft. Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH, 1999. S. 9-30.

Stenzel, Kendra: Das rote Tuch. Tabuthema Menstruation. Am 11. Dezember 2015. In (Spiegel-Online): <http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/tabuthema-menstruation-diskussion-um-die-periode-binden-und-tampons-a-1064647.html>, Abruf am 30.07.2017.

Stömer, Luisa; Wunsch, Eva: Ebbe und Blut. Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017.

Strauss, Anselm; Corbin, Juliet: Grounded Theory: Grundlagen Qualitativer Sozialforschung. Weinheim: Psychologie Verlags Union, 1996.

Störmquist, Liv: Der Ursprung der Welt. Berlin: avant-verlag GmbH, 2017.

Strübing, Jörg: Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung des Verfahrens der empirisch begründeten Theoriebildung. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008.

Töpfer, Verena: Gerechtigkeit. In Nepal werden Frauen verbannt, wenn sie ihre Periode haben. So kämpfen sie dagegen. Am 02.10.2017 erschienen auf Bento (Spiegel Online GmbH): <http://www.bento.de/politik/periode-du-hast-deine-tage-dann-wirst-du-verbannt-1735735/>, Abruf am 16.04.2018.

Von Kraft-Ebing, Richard: Untersuchungen über Irresein zur Zeit der Menstruation. Ein klinischer Beitrag zur Lehre vom periodischen Irresein. Arch.Psychiatr. 8 65-107, 1896.

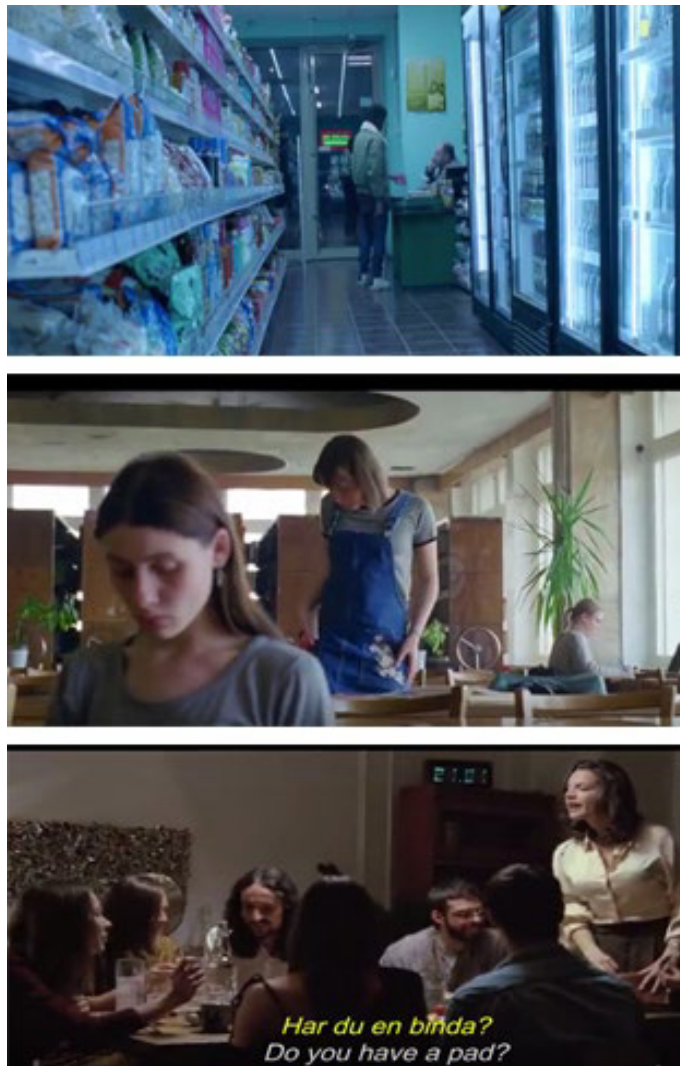
Winterer, Georg: Menstruation als Tabu. Eine theoretisch-empirische Untersuchung über das Verhältnis des Mannes zur menstruierenden Frau. Heidelberg: Roland Asanger Verlag, 1992.

Würfel, Carolin: Sie sehen rot. Menstruation. Am 31. Mai 2016. In (ZEITmagazin Nr. 21/2016): <http://www.zeit.de/zeit-magazin/2016/21/menstruation-usa-kunst-thematik>, Abruf am 29.07. 2017.

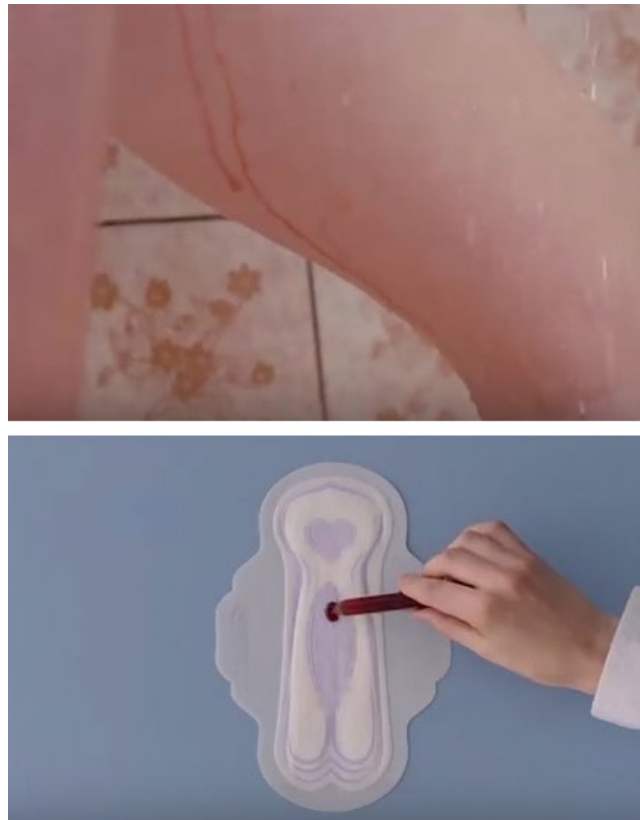
Zinn-Thomas, Sabine; Stolle, Walter: Menstruation. Monatshygiene im Wandel von 1900 bis heute; eine Ausstellung des Hessischen Landesmuseums Darmstadt in der Außenstelle Lorsch; 26.11.1998 bis 31.7.1999. Darmstadt:Hessisches Landesmuseum, 1998.

Zinn-Thomas, Sabine: Menstruation und Monatshygiene: zum Umgang mit einem körperlichen Umgang. Münster: Waxmann, 1997.

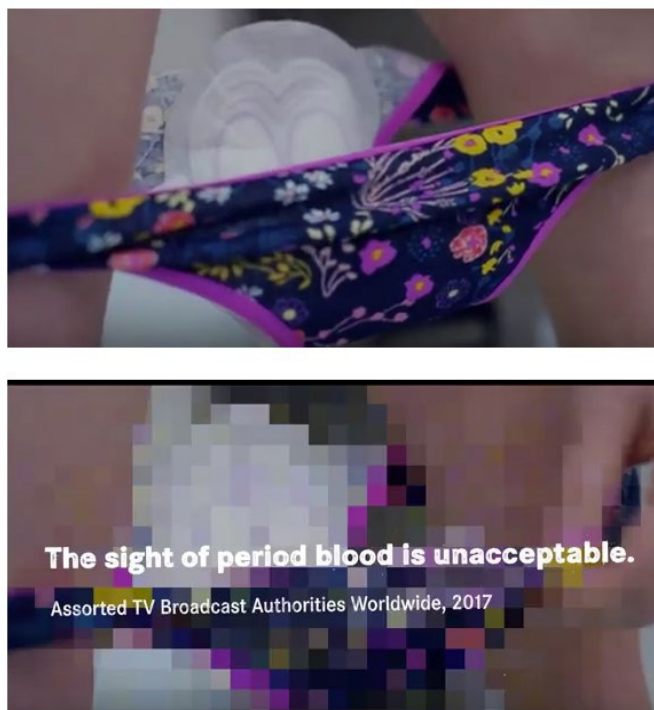
## Abbildungen



**Abbildung 1:** verschiedene Szenen aus dem „Blood normal“-Video (vgl. Libresse Sverige: 2017)



**Abbildung 2:** ‚Blut-Szenen‘ aus dem „Blood normal“-Video (vgl. Libresse Sverige: 2017)



**Abbildung 3:** End-Szenen aus dem „Blood normal“-Video (vgl. Libresse Sverige: 2017)

IV Nr.	Interview-art	Name (verändert)	Geschlecht	Alter	Herkunft (Bundesland)	Schulabschluss	Profession	Familien- bzw. Beziehungs- status
1	Einzel-IV	Mareike	weiblich	33	Berlin	Abitur	Förderschullehrerin	in einer Beziehung, schwanger
2	Einzel-IV	Tanja	weiblich	31	Hessen	Realschule	Erzieherin	ledig
3	Einzel-IV	Björn	männlich	31	Bayern	Abitur	Student der Sozialwissenschaften	ledig
4	Einzel-IV	Marie	weiblich	23	Hessen	Abitur	Studentin der Medizin	in einer Beziehung
5	Paar-IV	Nina/ Manuel	weiblich/ männlich	29	Hessen/ BW	Abitur	Ärztin/ Arzt	in einer Beziehung
6	Einzel-IV	Kathrin	weiblich	21	NRW	Abitur	Studentin der Medizin	in einer Beziehung
7	Paar- IV	Lisa/ Karsten	weiblich/ männlich	26/ 27	NRW	Abitur	PTA/ Polizeibeamter	in einer Beziehung
8	Paar-IV (Geschwister)	Larissa / Julia	weiblich/ weiblich	22/31	Hessen	Realschule/ Fachabitur	Sozialassistentin/ Erzieherin	in einer Beziehung
9	Einzel-IV	Max	männlich	28	Hessen	Abitur	Student der Sozialwissenschaften	ledig
10	Einzel-IV	Roman	männlich	29	Hessen	Abitur	Doktorand der Chemie	verheiratet, 1 Kind

**Abbildung 4:** Übersicht der Interviewten

## Anhänge

### 1.: Transkriptionsregeln

#### Transkriptionsregeln und Zeicheninventar

angelehnt (z.T. verändert) an ein „einfaches Transkriptionssystem“ von Dresing, Pehl (2015:20)

Es wird wörtlich transkribiert. Vorhandene Dialekte werden möglichst Wortgenau ins Hochdeutsche übersetzt, wenn keine eindeutige Übersetzung möglich ist, wird der Dialekt beibehalten.

Pausen werden durch drei Auslassungspunkte ... markiert. Längere Pausen mit zweimal drei Auslassungspunkten ... ....

Emotionale nonverbale Äußerungen der befragten Person und des Interviewers (wichtige Kommentare), die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa wie lachen oder seufzen), werden beim Einsatz in eckigen Klammern notiert.

Besonders laut ausgesprochene Wörter oder Äußerungen werden mit GROSSBUCHSTABEN gekennzeichnet.

Gedankeneinschübe werden mit zwei - Gedankenstrichen – markiert.

Ein Gedankenabbruch wird mit einem Gedankenstrich – markiert.

Besonders betonte Wörter oder Äußerungen werden *kursiv* gekennzeichnet.

Von den Interviewten oder der Interviewerin wiedergegebene bzw. zitierte Rede wird in „...“ aufgeschrieben.

Verständnissignale wie „mhm, aha, ja, genau, ähm“ etc. werden transkribiert.

Jeder Sprecherbeitrag erhält eigene Absätze.

Die Interviewerin wird mit „LB“ (für Lotte Bauer), die befragte Person durch den Anfangsbuchstaben ihres (veränderten) Namens gekennzeichnet, z.B. „M“ für Max.

...	= kurze Pause
... ...	= längere Pause
[lachend]	= Kommentar der Transkribierenden
ACHJA	= laut
eure Namen – falls sie auftauchen - werden anonymisiert	= Gedankeneinschub im Satz
ich habe – also genau, ich war 10 Jahre	= Gedankenabbruch
sie sagte „meine Tage sind schrecklich“	= wiedergegebene/ zitierte Rede
ich sage <i>meine Tage haben</i>	= betontes Wort/ Satz

## 2.: Interviewleitfaden

### Fokussiertes Leitfadeninterview

**X Infos und Einverständnis** zur Aufnahme des Interviews < wenn ok, Aufnahme starten!

**Intro:** Vielen Dank, dass Sie sich bereit erklärt haben mit mir ein Gespräch zu führen. Ich schreibe gerade meine Masterarbeit zum Thema Menstruation und mache in diesem Zusammenhang Interviews mit Frauen, Männern und Paaren. Mich interessiert alles was Ihnen zum Thema Menstruation einfällt, aber besonders Ihre persönliche Sichtweise dazu. Dazu habe ich später ein paar gezielte Fragen. Zunächst möchte ich Sie jedoch darauf hinweisen, dass das Interview den Datenschutzrichtlinien unterstellt ist und ich Ihren Namen anonymisiere. Wenn Sie keine Lust mehr haben, können Sie das Gespräch zu jedem Zeitpunkt beenden oder müssen Fragen auch nicht beantworten. Wenn Sie eine Frage haben oder eine machen Pause möchten, können Sie mir Jederzeit Bescheid geben. Haben Sie bis hierhin eine Frage?

Zunächst möchte ich Sie bitten...

Zur Person	... mir vorab noch etwas über Ihre Person zu erzählen (woher Sie kommen, was sie beruflich machen, wie alt Sie sind etc.)?
Rekrutierung	Wie sind Sie auf dieses Gespräch Aufmerksam geworden? Warum wollten Sie mit mir darüber sprechen?
Darüber Sprechen	Haben Sie mit jemanden darüber gesprochen, dass Sie heute mit mir dieses Interview führen? Was haben Sie erzählt? Warum/ Warum nicht?
Befinden bzgl. Des Interviews/ Themas	Wie denken Sie darüber, dass Sie heute mit mir über das Thema Menstruation sprechen? Aus welchen Gründen ist das so?
Verwendung der Begriffe	Gibt es ein Wort dass sie Anstelle von Menstruation benutzen? Welches? & Wieso?

Wir schauen uns nun einen kleinen und aktuellen Werbefilm eines schwedischen Tampons- und Bindenherstellers an. Danach werde ich Ihnen ein paar Fragen dazu stellen.

Anmerkung: das Video ist auf englisch (nur einige wenige Textpassagen), dies zu verstehen ist allerdings nicht notwendig. Es geht hier mehr um den Gesamteindruck und die Bilder.



„Gesprächsanzreiz“: „Blood Normal“: <https://www.youtube.com/watch?v=lm8vCCBaeQw> (2:22min)

Über den Gesprächsanzreiz	Was haben Sie gesehen? Wie empfinden Sie das Gesehene? Welche Assoziationen und Gefühle kommen Ihnen (noch)?
Einstieg erste Erfahrungen	Können Sie sich erinnern wann Sie das erste Mal etwas von Menstruation gehört haben?
eigene Erfahrung mit Menstruation allgemein	Erzählen Sie mir bitte (mehr) davon welche Erfahrungen sie mit Menstruation gemacht haben?
Wissen über Menstruation	Woher haben Sie Ihr Wissen über Menstruation?
Schwerpunkt Sprechen über Menstruation	Können Sie sich erinnern ob und wie Sie schon mal über Menstruation gesprochen haben? Mit wem haben Sie darüber gesprochen und aus welchen Gründen? Wo fand die Situation statt - im Alltag, in der Öffentlichkeit? Können Sie sich erinnern wie Andere über Menstruation gesprochen haben?
Schwerpunkt neg. Erfahrungen	Können Sie sich erinnern, wie jmd. In ihrer Umgebung negativ oder abwertend über Menstruation gesprochen hat? Wie haben Sie diese Situation erlebt?
Schwerpunkt Aktualität & Diskurs	Haben Sie aktuell irgendetwas zum Thema Menstruation mitbekommen? Wo (Welche Medien)? Was war das genau?
Schwerpunkt Stimmungen	Wie erleben Sie die Stimmung von menstruierenden Frauen?
Bei Frauen: Schwerpunkt: individuelles Wahrnehmen	Wie erleben Sie Ihre Menstruation?
Bei Männern: Schwerpunkt	Was glauben Sie wie sich Frauen während ihrer Menstruation fühlen?
Schwerpunkt Krankschreibung/ Krankheitsempfinden	Sie bekommen an Ihrer Arbeitsstelle mit, dass sich eine Kollegin wegen starker Menstruationsbeschwerden krank geschrieben hat. Wie reagieren Sie darauf? Können Sie sich erinnern das Sie so eine (oder eine ähnliche)

	<p>Situation schon mal miterlebt haben?</p> <p><i>Und/ Oder:</i> Gab es mal eine Situation wo Sie mitbekommen haben, dass es jmd. Mal sehr schlecht ging wegen ihrer Menstruation?</p> <p>Wie haben Sie diese Situation genau erlebt?</p> <p>Waren Sie einmal in einer ähnlichen Situation?</p>
Schwerpunkt Scham und Tabu	<p>Sie bekommen in ihrem direkten Alltag mit, dass eine Frau einen Blutfleck auf der Hose hat. Wie würden Sie darauf reagieren?</p> <p>Was würden Sie genau sagen?</p> <p>Können Sie sich erinnern das es so eine (oder eine ähnliche) Situation schon mal gab?</p> <p><i>Und/ Oder:</i> Gab es mal eine Situation, die mit Menstruation zu tun hatte, wo Sie sich geschämt haben/ Sie peinlich berührt waren/ Ihnen unangenehm war?</p>
Schwerpunkt Sex und Menstruation	<p>Was halten Sie von Sex während der Menstruation?</p> <p>Wie wurde darauf reagiert?</p>
Bei Männern: Schwerpunkt Normalität	<p>Können Sie sich erinnern, dass sie schon Mal Tampons oder Binden eingekauft haben?</p> <p>Wie haben Sie sich dabei gefühlt?</p> <p>Haben Sie sich dabei unwohl gefühlt?</p> <p>Können Sie sich erinnern, dass Sie mitbekommen haben wie Frauen sich nach Tampons oder Binden fragen?</p>
Frauen: Schwerpunkt Normalität mit Monatshygiene	<p>Können Sie sich erinnern, als Sie das letzte Mal Tampons, Binden, Slipeinlagen etc. gekauft haben?</p> <p>Wie haben Sie die Situation erlebt?</p> <p>Haben Sie sich dabei unwohl gefühlt?</p> <p>Können Sie sich erinnern, dass Sie Mal jemanden nach einem Tampon oder einer Binde gefragt haben?</p> <p>Wie haben Sie diese Situation erlebt?</p> <p>Haben Sie sich dabei unwohl gefühlt?</p>
Abschluss	<p>Vielen Dank für Ihre Antworten. Sie haben mir damit sehr geholfen.</p> <p>Haben Sie abschließend noch irgendwelche Fragen an mich?</p> <p>Wie fanden Sie das Interview?</p>

Check-Up	<p>Namen / Geburtsort / Geburtsdatum</p> <p>Religion</p> <p>Beziehung</p> <p>Kinder</p> <p>Beruf</p> <p>sonst. Background</p> <p>offene Fragen, ggf. Nachfragen &gt; siehe Notizen</p>
----------	--

# Studienteilnehmer\*Innen gesucht

## Zwischen Normalität, Scham & Tabu?

# Gespräche über MENSTRUATION

Geheimer Tampon-Austausch auf öffentlichen Toiletten und blaues Blut in der Werbung? Oder alles kein Grund sich zu schämen? Wie tabuisiert ist unserer alltäglicher Umgang mit der Menstruation? Und was für Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Genau das interessiert mich für meine Abschlussarbeit im Master Kulturwissenschaften/ Europäische Ethnologie an der Philipps-Universität Marburg.

Konkret suche ich Menschen:

- Frauen\* zwischen 20 und 40 Jahren,
- Männer\* zwischen 20 und 40 Jahren
- und Paare zwischen 20 und 40 Jahren

die Lust haben, sich mit mir über das Thema Menstruation zu unterhalten. Dabei geht es mir um Ihre persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen. Das anonymisierte Einzel, bzw. Paar-Gespräch wird ca. 30- 60 Minuten dauern und findet bei einer (spendierten) Tasse Kaffee (oder Tee) an einem öffentlichen, aber ruhigen Ort in Form eines Interviews statt.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei mir unter folgender E-Mail Adresse: [menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)

Interview zum Thema  
Menstruation:  
[menstruation-interview@gmx.de](mailto:menstruation-interview@gmx.de)